СОВЕТУЕТ ДОКТОР



Кирилл Александров

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН:

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА



Как сделать ноги красивыми

Диагностика и все методы лечения

Причины возникновения заболевания



СОВЕТУЕТ ДОКТОР

В каждой книге — рассказ о причинах возникновения того или иного заболевания, симптомы и основы диагностики, а также комплексная система методов профилактики и лечения: от древних секретов народных целителей до новейших открытий современной медицины.

Не случаен выбор тем для книг — с этими заболеваниями сталкивается каждый из нас.

Самые сложные проблемы изложены ясно и понятно, корректно и грамотно.

Книги серии — это семейный врач для каждой семьи, это научный консультант для практикующих медиков.

В СЕРИИ «СОВЕТУЕТ ДОКТОР» ВЫШЛИ КНИГИ

ИНФАРКТ: лечение и профилактика

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК: быть или не быть?

ОСТЕОХОНДРОЗ: профилактика и исцеление

ГАСТРИТ: решение наболевшей проблемы

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ: вопрос жизни и... времени

БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

ДИАБЕТ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: современное лечение и контроль состояния

БОЛИТ ЖИВОТ: что делать?

БОЛИТ СПИНА: что делать?

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: симптомы, лечение, очищение

ЦИСТИТ: эффективное лечение

ГЕРПЕС: профилактика и эффективное лечение

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН: методы лечения и профилактика

РАДИКУЛИТ: избавление от боли, лечение

ИНСУЛЬТ: как вернуться к полноценной жизни

АРТРИТ: все способы лечения

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ: как избавиться от очков

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: как с ними бороться

БОЛИТ ГОЛОВА: что делать?

БОЛЯТ СУСТАВЫ: что делать?

ЗРЕНИЕ И ВОЗРАСТ

СОВРЕМЕННЫЕ АНАЛИЗЫ: достоверная информация о вашем здоровье

СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА. СПРАВОЧНИК

КИРИЛЛ АЛЕКСАНДРОВ

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН
методы лечения и профилактика

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ КОМПАНИЯ
«НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ»
2004

ББК 53.59
А 464



Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Александров К. М.
А 464 Варикозное расширение вен: методы лечения и профилактика. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. — 128 с. (серия «Советует доктор»)
ISBN 5-8378-0223-1

По статистике, почти четверть населения нашей планеты не понаслышке знают о варикозе. Варикозное расширение вен — болезнь, сопровождающаяся не только тянущими болями в ногах, но и портящая их внешний вид.

В книге рассказано о том, почему и у кого чаще возникает варикоз. Описаны методы лечения заболевания, предлагаемые официальной и нетрадиционной медициной. Предложены пути профилактики болезни для тех, у кого есть наследственная предрасположенность.

ISBN 5-8378-0223-1

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, кто-то думает, что варикозное расширение вен — это совсем и не болезнь, а всего лишь косметический недостаток. Быть может, многие даже полагают, что все это происходит прежде всего от общей усталости организма и износа его органов. Более того, что все отрицательные стороны варикозных вен заключаются лишь в некоторых практических неудобствах, на которые можно махнуть рукой. Особенно, вероятно, так считают те, для кого внешний вид ног не представляет особой ценности.

Тем не менее, к несчастью, на самом деле все это далеко не так. Варикозное расширение вен — это самая настоящая болезнь со всеми вытекающими отсюда последствиями. Причем последствия эти не просто неприятны, но даже, прямо скажем, опасны. Потому что поскольку это болезнь, она может развиваться все далее и далее и в конце концов привести к смертельному исходу. И такие случаи, увы, действительно известны.

Но с другой стороны, поскольку это болезнь, то она от чего-то возникает, то есть существуют ее причины, которые при грамотном исследовании можно выяснить. А выяснив причины, можно найти средства бороться с ней. К счастью, сегодня эта болезнь полностью излечима. А это, в свою очередь, означает возможность полного устранения не толь-

ко неприятных ощущений, но даже и косметических недостатков. Впрочем, наше предварительное замечание касается лишь тех, кто еще не сталкивался с подобным заболеванием. Людям же, так или иначе столкнувшимся с варикозом, оно может показаться излишним. А таких людей, как свидетельствует статистика, едва ли не четверть населения всей нашей планеты. Но как к тем, так и к другим мы обращаемся с одним простым призывом — отнеситесь к варикозному расширению вен серьезно, как к самой настоящей болезни, и вы избежите многих и многих неприятностей.

Сегодня от варикозных вен можно избавиться достаточно быстро, даже не прибегая к операции. Особенно если болезнь не запущена и соответствующие меры приняты вовремя. Ваши больные вены исчезнут, а это значит, что ваши ноги вновь станут такими же здоровыми и, соответственно, красивыми, что немаловажно для женщин. У вас улучшится кровообращение, что принесет более здоровое ощущение всему вашему телу, а значит, и повысит работоспособность. Вас больше не будут беспокоить отеки и изводить постоянные ощущения тяжести или даже боли в ногах, а это значит, что ваше настроение повысится и вам захочется жить как можно дольше.

Мы именно для того и сделали эту книгу, чтобы у вас, дорогие читатели и читательницы, наступила наконец полная ясность и вы отчетливо поняли, что именно происходит в вашем организме, когда у вас начинает развиваться варикозное расширение вен. А главное, чтобы, разобравшись во всем этом, вы не пугались, не прятали ваши ноги и не прибегали к сомнительному лечению, а точно знали, что именно и как нужно делать. Итак, читайте книгу и избавляйтесь поскорее как от самого варикоза, те, кто уже заболел им, так и от возможности обзавестись этим неприятным недугом.

В добрый час!

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО

ЧТО ТАКОЕ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН?

Основное определение: **Варикозным расширением вен называется стойкое расширение и удлинение вен в результате растяжения венозных стенок и нарушения работы венозных клапанов.**

В этом определении, казалось бы, все сказано. Однако, чтобы действительно понять, что такое варикозное расширение вен, *необходимо сначала разобраться в том, как устроена система кровообращения человека и как работают ее главные составляющие — сердце, артерии и вены.*

Конечно же, главным звеном в этой системе является сердце. Методично пульсируя в течение всей жизни человека, оно приводит в движение и регулирует в человеческом организме потоки крови, несущие всем участкам тела кислород и питательные вещества и уносящие от них продукты

распада. Нарушение работы сердца приводит ко множеству негативных последствий, остановка же его — к смерти. Разрушение артерий, несущих к органам и тканям тела обогащенную кислородом кровь, также чревато большими неприятностями. Давление в них огромно, поскольку обогащенная кровь должна достигнуть самых отдаленных участков тела и сердце посылает ее через аорту мощными толчками.

Однако главным нашим интересом сейчас являются вены. *Вены — это сосуды, по которым отдавшая всем органам и тканям кислород и другие необходимые питательные вещества кровь возвращается обратно к сердцу.* Каким же образом происходит попадание крови в вены? Через тончайшую систему капилляров и венул.

Всем известно, что кровь, посланная сердцем через аорту, попадает сначала в другие, более мелкие артерии, по которым разносится все дальше и дальше во все стороны. Чем дальше отходит кровь от сердца, тем все мельче и разветвленнее становится система артерий, напоминая собой разветвляющиеся от ствола все более и более мелкие ветви дерева. Самыми мелкими, прямо-таки микроскопическими артериями являются артериолы, которые находятся едва ли не в каждой точке всей этой сложнейшей и не такой уж и маленькой системы, как человеческое тело. И это естественно, потому что обогащенная кислородом кровь должна попасть в каждый уголок нашего организма. И здесь, на стыке артериол и венул — в капиллярах — и происходит самый главный процесс нашего организма — процесс обмена жизненно необходимых продуктов на продукты распада.

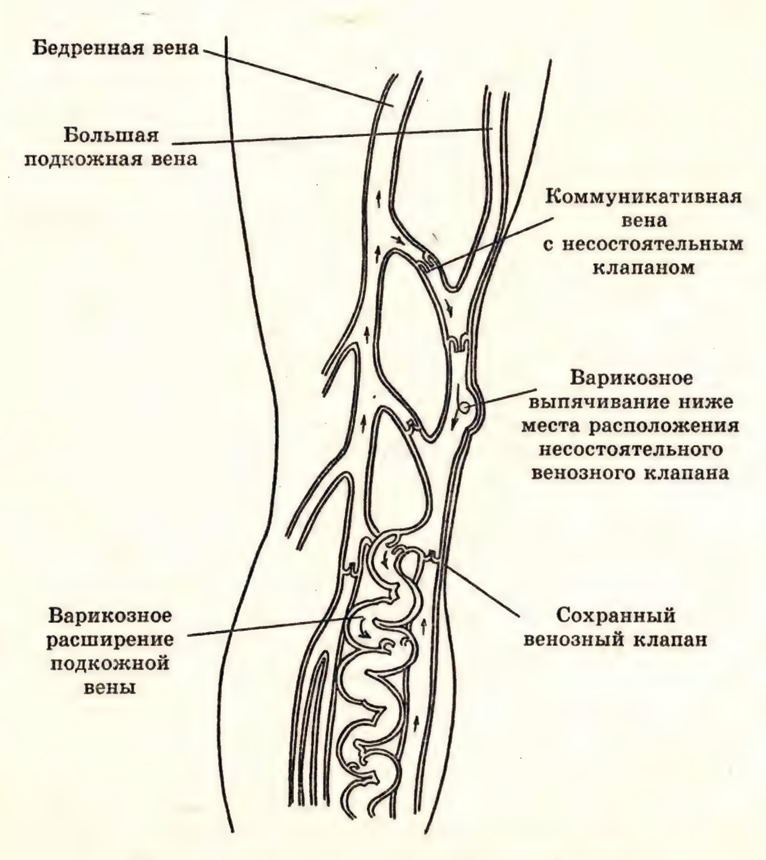
Как происходит этот процесс? Он происходит под давлением поступающей в капилляры крови, путем ее фильтрации через поры и просветы между клетками. Скорость этого процесса обмена на-

столько велика, что за те мгновения, в которые кровь находится в капиллярах, каждая капля крови успевает обслужить в 40 раз превосходящий ее объем межклеточного пространства. Далее не останавливающийся приток все новых и новых порций свежей крови выталкивает эти отработавшие порции крови в венулы.

Соответственно, венулы представляют собой практически точно такие же артериолы, только связанные с венозной системой. Через эти венулы кровь, постепенно накапливаясь, продвигается все дальше и дальше, заполняя собой все более и более крупные вены. И затем по венам кровь возвращается обратно, в сердце, чтобы, снова пройдя малый круг кровообращения, обогатившись в легких новым запасом кислорода и сменив свой матово-темный цвет на ярко-алый, вновь от мощного толчка сердца направиться к ближним и самым отдаленным тканям и органам тела, неся им жизнь.

Как вы догадываетесь, венозная система имеет примерно такое же строение кровеносных сосудов, как и артериальная. Если говорить образно, то венозную систему нам проще сравнить уже не с ветвями, а с корневой системой того же дерева. Поступая из капилляров в венулы, кровь накапливается и поднимается все выше и выше. Она заполняет собой сначала множество мелких, затем все более и более крупные, но и более малочисленные сосуды, пока не придет к двум последним. Эти два последних наиболее крупных венозных сосуда называются верхняя и нижняя полые вены. Через них кровь, возвращающаяся со всего организма, попадает в правое предсердие. Оттуда, через правый желудочек сердца, в легочную артерию и далее. Но поскольку варикозному расширению подвергаются прежде всего поверхностные подкожные вены ног, мы и будем с вами говорить в основном о ножных венах.

Кроме поверхностных подкожных вен в ногах имеются еще и глубокие внутренние вены, которые располагаются вдоль артерий. По ним проходит большая часть крови, возвращающейся в верхнюю бедренную и подвздошную вены. Эти глубокие вены связаны с поверхностными небольшими соединительными венами, которые называются коммуникативными.



Направление кровотока при нормальных и поврежденных венозных клапанах

Если вы посмотрите на рисунок, то обратите внимание на то, что коммуникативные вены соединяют поверхностные вены с глубинными. Если к этому добавить еще и другой факт, о котором мы говорили, свидетельствующий о том, что по глубинным венам идет большая часть крови, то станет ясно — поверхностные вены играют вспомогательную роль. На рисунке подкожная вена поражена варикозной болезнью.

Человеческий организм имеет несколько степеней защиты. Природа брала на вооружение все, что только могло повысить жизнеспособность человеческого существа. И если что-то происходит с внутренними венами, допустим, где-то возникло непредвиденное препятствие, то повысившееся в результате этого сопротивления давление крови равномерно распределяется по более разветвленной венозной системе, а не только по глубоким венам.

Во-первых, это позволяет избегать чрезмерного давления на стенки сосудов внутренних вен. Во-вторых, наличие обходных путей позволяет намного снизить препятствие постоянному подпору свежей крови в капилляры. А это, в свою очередь, позволяет дольше избегать возникновения застойных процессов. Когда вы будете читать эту книгу далее, вы очень скоро убедитесь, что мы не зря тратим столько времени на такие, казалось бы, посторонние детали. И если сейчас что-то кажется еще не совсем понятным, то в конце концов, по прочтении этой книги, все должно будет окончательно сойтись и проясниться. Мы именно для того и делали эту книгу, чтобы у вас, дорогой читатель, наступила наконец полная ясность и вы отчетливо поняли, что именно происходит в вашем организме, когда у вас начинает развиваться варикозное расширение вен.

Это, конечно же, несколько упрощенная схема. И прежде всего упрощение ее касается последовательности происходящего процесса. Но мы наде-

емся, что вы все прекрасно понимаете: конечно, ничего нигде не накапливается и никуда не опускается и не поднимается. В реальности вся кровеносная система человека постоянно заполнена кровью. В ней нет никаких пустот. Происходит лишь непрерывный круговорот крови в организме. И в этой круговой системе, состоящей из вен и артерий, сердце является связующим мышечным узлом, работающим в постоянной и неразрывной взаимосвязи с каждым движением всего нашего организма.

Итак, мы надеемся, что эта примитивная схема вполне позволяет понять весь механизм работы нашей кровеносной системы. Вам может показаться, что у вен самая простая функция и потому они должны быть менее всего подвержены каким-либо нарушениям. Однако практика показывает, что заболевания вен встречаются у людей намного чаще, чем заболевания артерий и даже сердца.

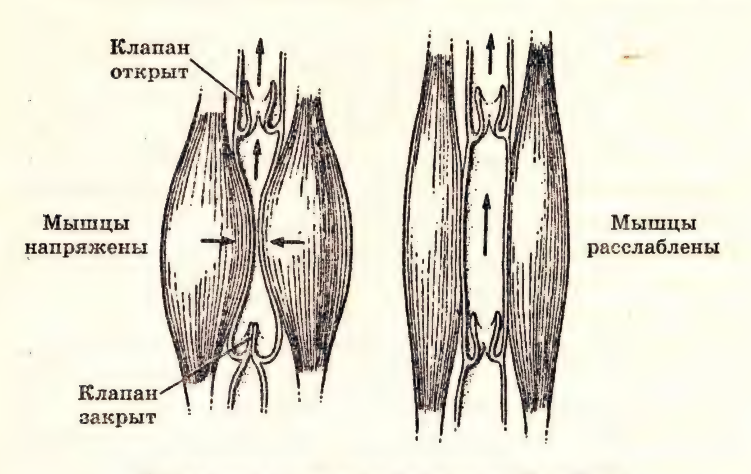
Происходит это прежде всего потому, что стенки вен намного тоньше и, соответственно, намного уязвимей. Ведь в них изначально не создается такого мощного давления, как в артериях, потому что кровь накапливается в них, просачиваясь сквозь мельчайшие капилляры. Затем, пройдя через связанные с капиллярами мельчайшие венулы, она поднимается все выше и выше. А чтобы наполняющая вены кровь двигалась только в одном направлении, а не возвращалась назад и не скапливалась, растягивая слабые стенки сосудов, в венах существуют клапаны, препятствующие обратному току крови. И вот эти самые клапаны, которые есть во многих венах, могут повредиться.

Как же устроены сами вены? Их стенки имеют несколько слоев. Внутренний слой — эндотелиальный — состоит из плоских клеток. С ним соприкасается следующий слой, представляющий собой своеобразную эластичную оболочку. Эта эластич-

ная оболочка создает противодействие давлению крови в сосуде. Далее идет средний, мышечный слой. Этот слой состоит из гладких мышц, способствующих расширению и сужению сосуда. Мышечные волокна в нем располагаются продольно и циркулярно. Продольные волокна способствуют продвижению крови, циркулярные — сужению и расширению сосуда. Последняя, четвертая оболочка вены — фиброзная.

Диаметр каждого конкретного сосуда и строение его стенки определяются непосредственной функцией именно этого сосуда. Например, самые маленькие вены, венулы, не имеют мышечного слоя, а имеют лишь эндотелиальную и фиброзную оболочки. Стенки у венул тонкие. Поэтому, в случае чрезмерного повышения внутреннего давления из-за препятствий, возникающих в венах при оттоке крови, эти мельчайшие сосуды будут первыми выходить из строя. Самые же крупные вены, полые, имеют большой диаметр и, соответственно, самую толстую стенку. Они, естественно, более защищены, не участвуют в обмене веществ и играют лишь роль передаточной емкости.

Возможно, у вас теперь возник вопрос: а благодаря чему вообще кровь поднимается по венам обратно к сердцу? Не только же благодаря постоянному подпору снизу. Конечно, нет. Для этого в организме существует не только один этот механизм, способствующий постоянной и равномерной циркуляции кровяных потоков по венам. Во-первых, это происходит еще и благодаря тому, что при вдохе в легких от их расширения образуется частичный вакуум, благодаря которому происходит своеобразный подсос крови. Во-вторых, этому способствует работа мышц, которые при напряжении, сдавливая вены, способствуют проталкиванию крови далее. Человеческие мышцы поэтому порой называют вторым сердцем.



Движение крови при нормальной работе венозных клапанов на икроножной мышце

И наконец, вступают в работу венозные клапаны, которые не позволяют крови двигаться в обратном направлении. А поскольку именно нарушение работы венозных клапанов и вызывает варикозное расширение вен, варикозу прежде всего подвержены ножные вены. Не только потому, что они самые длинные, но еще и потому, что они самые отдаленные, и усилие, необходимое для того, чтобы кровь от стопы достигла сердца, требуется гораздо большее.

Что же представляют собой эти венозные клапаны? Это небольшие чашеобразные пластинки, прикрепленные к внутренней поверхности вен. Они есть уже даже в мельчайших венулах, принимающих кровь от капилляров. И больше всего этих клапанов именно в венах нижних конечностей. Это вполне естественно, потому что именно при поступлении крови снизу вверх они и необходимы более всего. Клапаны эти расположены в самых стратегически важных участках ног. И больше всего их находится именно в подкожных венах.

Как это ни странно, однако у разных людей количество клапанов неодинаково. У некоторых даже в большой подкожной вене их всего шесть или семь штук, в то время как у других — до двадцати пяти. В малой подкожной вене их количество также колеблется от четырех до тринадцати. В результате специальных исследований было выяснено, что чаще всего клапаны в венах расположены через каждые 8—9 см. Но чем реже расположены эти клапаны, то есть чем их меньше у человека, тем выше вероятность его заболевания варикозным расширением вен. У людей, страдающих этой болезнью, клапаны обычно удалены друг от друга на 16—17 см. Частота размещения этих клапанов уменьшается с повышением и увеличением диаметра вен. Соответственно, больше всего таких клапанов должно быть расположено в лодыжке, а вверху, на бедре, их уже значительно меньше.

После всего вышесказанного должно стать окончательно понятным то, что выходят из строя клапаны чаще всего именно в нижних отделах системы. И прежде всего от этого страдают подкожные вены нижних конечностей и вены прямой кишки (геморроидальные вены). А особенно часто подвергаются варикозному расширению вен, как мы уже выяснили, вены ног. Потому что ноги не только дальше всех остальных частей тела расположены от сердца, но от них кровь должна продвигаться вверх, и они к тому же еще и несут на себе тяжесть всего тела, а это создает дополнительные нагрузки и сложности. Соответственно, прежде всего варикозные вены появляются на ногах. И более всего этому подвержены большая и малая подкожные вены.

Большая подкожная вена — самая длинная вена человеческого тела. Начинается она у внутренней лодыжки, идет вдоль всей ноги с ее внутренней стороны и заканчивается в паху. Там она сливает-

ся с бедренной веной и впадает вместе с ней в подвздошную вену, находящуюся в тазу. Подвздошная же, в свою очередь, впадает в нижнюю полую вену, которая несет кровь к сердцу. Обе вены располагаются в жировой прослойке непосредственно под кожей.

И даже без проведения специальных исследований ясно, что крови, чтобы добраться от нижних конечностей к сердцу, необходимо преодолеть гораздо большее расстояние и гораздо большую силу тяжести, чем от всех прочих участков тела. Как раз это и может явиться одной из причин деформации вен. Особенно если вам достались по наследству более слабые вены. Если же вены в нижних конечностях начинают расширяться, это может привести к недостаточному смыканию клапанов, что, в свою очередь, приводит к противотоку крови. Участки вен начинают переполняться кровью, растягиваться еще больше, извиваться и образовывать в наиболее слабых местах своеобразные узлы и мешочки. Таким образом, одно нарушение вызывает другое. И этот процесс, если вовремя не вмешаться и не остановить его, может привести к самым трагическим последствиям.

Надеемся, что каждый из вас уже более отчетливо представляет себе, что процесс растягивания и искажения поверхностных подкожных вен, то есть собственно развитие варикозной болезни, происходит в тех случаях, когда кровь испытывает какие-либо препятствия в преодолении расстояния от ступни к сердцу. В этих случаях происходит как бы сброс крови из глубоких вен в поверхностные, имеющие больше степеней свободы из-за эластичности кожного покрова. Если такой «сброс» представляет собой кратковременное явление, то никаких особых нарушений не происходит. Если же «препятствие» не снимается долгое время, то в конце концов происходит искажение и перерастя-

жение поверхностных вен, особенно если они наследственно слабы.

Теперь пора поговорить подробнее о причинах такой перенагрузки или о том, что может служить тем самым препятствием нормальному продвижению крови по ее венозным руслам.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Итак, давление в венах повышается, венозные клапаны растягиваются и начинают пропускать кровь в обратном направлении, и в результате этого венозная кровь начинает переполнять более слабые подкожные вены. Вены начинают чрезмерно расширяться и принимать более извилистые формы. И происходит это, прежде всего от слабости самих венозных стенок.

Поскольку варикозное расширение вен возникает чаще всего именно на ногах, эту болезнь можно признать следствием преимущественно вертикального положения тела. Кроме того, поскольку заболевание поражает в основном людей, проживающих в наиболее развитых очагах цивилизации, оно, несомненно, зависит и от образа жизни. А поскольку оно проявляется в основном в старшем возрасте, можно сделать вывод, что заболевание развивается в результате постепенного накопления сопутствующих причин.

Теперь давайте рассмотрим, каковы же эти причины.

Первой причиной, конечно же, следует назвать *фактор наследственности*. Как мы уже говорили, с одной стороны — клапанов может быть слишком мало, с другой стороны — стенки венозных сосудов могут быть слишком слабыми. Не исключаются также и врожденные нарушения развития

венозной системы, но это, к счастью, случается очень редко.

Однако далеко не у всех людей, имеющих врожденную предрасположенность к этому заболеванию, обязательно проявляется варикозное расширение вен. Следовательно, для развития и возникновения заболевания необходимы еще и другие какие-то причины.

Второй причиной, соответственно, следует считать *чрезмерные нагрузки*, возникающие либо от избыточного веса, либо от излишне интенсивных физических нагрузок, особенно если они сопровождаются частым перетягиванием или пережатием тех или иных участков тела всевозможными повязками или тесной одеждой. Вены в верхних частях начинают растягиваться, в результате чего пластинки клапанов становятся не в состоянии полностью перекрывать просвет, и часть крови поступает обратно. Это, в свою очередь, увеличивает давление на нижерасположенные участки вен, растягивает клапаны во все более и более нижних зонах. И в конце концов на венах начинают образовываться всевозможные бугры и дополнительные извивы.

Третье, что также здесь необходимо отметить, — это частое *возникновение варикоза у беременных женщин*. Чаще всего такое происходит во время второй беременности. Если бы в этом случае причиной возникновения варикозного расширения вен было увеличение нагрузки в результате увеличения веса и усиления кровотока, то болезнь не возникала бы на ранних стадиях беременности. То же, что она возникает именно на ранних стадиях беременности, особенно второй, позволяет сделать вывод, что ее причиной являются какие-то гормональные изменения, происходящие в организме матери в этот период. Подробнее об этом мы поговорим далее, в подглавке, которая называется «Почему

женщины чаще всего страдают варикозным расширением вен?».

Четвертой сопутствующей причиной заболевания можно назвать еще и следующую. У животных, передвигающихся на четырех конечностях, органы пищеварения свободно висят в брюшной полости. У человека же, ввиду вертикального положения его тела, желудок и кишечник, свисая вниз, могут передавливать крупные вены, несущие кровь к сердцу от нижних конечностей. *Переполненный толстый кишечник*, особенно последний его отдел, в котором скапливаются фекальные массы, может пережимать вены на достаточно продолжительный срок. А чем больше сдавливаются основные венозные стволы, тем большее сопротивление приходится преодолевать поступающей снизу крови. Такое постоянное повышение внутривенного давления со временем может также привести к варикозному расширению вен.

Пятым фактором можно назвать *малоподвижный образ жизни*. Например, если вы долго сидите, особенно на жестком стуле или скамейке, да еще и положив ногу на ногу, то ваши вены находятся в сжатом состоянии. Соответственно, участкам вен, особенно расположенным ниже голеней, в течение длительного промежутка времени достается повышенная нагрузка, заключающаяся в преодолении дополнительного сопротивления. Мышцы же ног при этом практически не работают, то есть не помогают проталкиванию новых потоков крови в верхние области. Когда вы, наоборот, долго стоите, ваши глубокие вены, особенно в районе голени, почти постоянно находятся в сжатом состоянии из-за непрекращающегося напряжения мышц. И теперь увеличенное сопротивление приходится преодолевать кровотоку на участках стопы и лодыжек.

Ну и, конечно же, нельзя не отметить, что *курение и алкоголь, особенно при злоупотреблении ими, также весьма способствуют износу вен*, что,

в свою очередь, может оказаться той недостающей каплей, которая и решит исход дела не в вашу пользу. Ведь курение и алкоголь являются сосудорасширяющими средствами, именно в этом и заключается их якобы стимулирующее действие при работе. От спиртных напитков еще и временно усиливается кровоток, а потом происходит обратный процесс — спад давления и сужение сосудов. В конце концов сосуды могут расшататься настолько, что клапаны на венах перестанут перекрывать просвет и процесс заболевания варикозным расширением вен начнет в полную силу развиваться.

Кроме того, под влиянием никотина в крови высвобождается тромбоксан, который способствует усилению свертываемости крови. А это прямой путь к скорому осложнению варикоза — тромбозу. О том, что это за осложнение и как именно оно развивается, читайте далее, в специально посвященной этому подглавке.

Итак, если к наследственной предрасположенности добавить:

— ослабление сердечной деятельности и нарушения кровообращения,

— длительное пребывание в неподвижном, особенно стоячем или сидячем, положении, —

могут возникнуть застои крови в нижних конечностях, нарушающие работу венозных клапанов и приводящие к расширению сосудов, что, в свою очередь, ведет к образованию всевозможных узлов и извивов.

Другим комплексом причин, приводящим к возникновению варикозно расширенных вен, могут быть: препятствия к свободному оттоку крови из нижних конечностей к сердцу, возникающие в результате развития беременности, при хронических запорах, опухолях, а также от ношения перетягивающих повязок. Что, вкупе опять же с наследственной предрасположенностью, может привести к возникновению варикоза.

КТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ?

Людей, более всех других подверженных какому-либо заболеванию, в медицинской практике называют группой риска. Давайте и займемся выяснением того, кто именно относится к группе риска при заболевании варикозным расширением вен. Мы уже выяснили, что прежде всего заболеванию варикозным расширением вен подвержены люди с наследственной предрасположенностью к этому. Это, как правило, полученные в наследство слабые стенки венозных сосудов или малое количество клапанов. Такую наследственность можно предполагать у себя с большой степенью вероятности в том случае, если кто-то из ваших ближайших родственников уже страдает или страдал от варикоза.

Однако практика показывает, что, во-первых, далеко не все имеющие такую наследственную предрасположенность люди обязательно болеют этой болезнью. А во-вторых, часто эта болезнь поражает людей и с изначально вполне здоровыми и крепкими венами. Вероятно, в этих случаях на первое место выходят факторы, обусловленные образом жизни.

Часто подобная беда подстерегает профессиональных спортсменов, как естественная реакция на чрезмерные физические нагрузки. А кроме этого, есть и профессиональная предрасположенность к варикозному расширению вен. Это, как правило, люди, которые большую часть своего рабочего времени проводят стоя: хирурги, преподаватели, продавцы, парикмахеры. А, например, артисты балета и грузчики подвержены этому заболеванию в большей степени, скорее всего, из-за постоянной чрезмерной нагрузки.

Здесь сразу же следует заметить, что, поскольку заболеванию варикозным расширением вен осо-

бенно подвержены женщины во время беременности, то неудивительно, что женщины страдают варикозным расширением вен примерно в четыре раза чаще, чем мужчины. Но варикозное расширение вен во время беременности следует рассматривать отдельно, потому что это зависит, как со временем выяснилось, прежде всего не от увеличения веса и нагрузки, а гораздо в большей степени от внутренних, происходящих в организме матери изменений. Более подробно о том, почему женщины болеют варикозом чаще мужчин, вы можете прочитать в этой книге чуть ниже.

Кроме того, варикозное расширение вен может возникнуть и как следствие каких-либо других нарушений в организме. Например, вследствие нарушения сердечной деятельности. Особенно ослабление или перебои в подаче крови могут способствовать ее застою, что, в свою очередь, приводит не только к чрезмерному растягиванию венозных сосудов, но еще и к отекам. Также может пережать вену возникшая в результате удара или каким-либо иным путем опухоль.

Также в группу риска при варикозной болезни входят и еще несколько категорий людей. Во-первых, как ни странно, это люди, страдающие плоскостопием, поскольку при неправильной структуре стопы ее артерии и вены постоянно испытывают повышенную нагрузку. Во-вторых, сюда относятся и любители тесной модельной обуви, что вполне естественно. Это, впрочем, также в первую очередь относится к женщинам. То же самое можно сказать и о любителях темного загара, который влечет за собой солнечные ожоги. Если при тесной обуви сдавливаются сосуды и замедляется кровоток, то при загаре сосуды плохо переносят продолжительный перегрев организма и стенки их, наоборот, растягиваются.

И наконец, не удивляйтесь, рискуют своим здоровьем и те, кто совершает длительные пробежки

по асфальту. Асфальт сильно увеличивает ударную нагрузку на стопу со всеми вытекающими отсюда последствиями. Бегать лучше по траве или земле. Также можно сюда отнести и чересчур страстных любителей бань.

Запомните! Активный образ жизни, солнечные ванны, занятия спортом, посещение парной русской бани и прочее при их неумеренном использовании могут, вместо чистой пользы, приносить прямой вред. Никогда не забывайте о том, что для здоровья главное — это мера. Мера всегда и во всем!

Однако чаще всего варикозное расширение вен возникает от целого комплекса причин, одновременно отрицательно влияющих на нормальный процесс кровотока в организме. Для большей наглядности в конце этой главки мы приведем небольшой тест, состоящий из определений, напротив каждого из которых вы можете поставить плюс, если это относится к вам, или минус, если это к вам не относится. Чем больше плюсов вы наберете к концу таблицы, тем больше у вас шансов заболеть варикозным расширением вен.

ТЕСТ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СТЕПЕНЬ ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ВАРИКОЗНЫМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН

Факторы, создающие предпосылки к заболеванию	+	–
Вы старше 25 лет		
Вы женщина		
Ваши близкие родственники болеют варикозным расширением вен		
Вы страдаете от избыточного веса		

Факторы, создающие предпосылки к заболеванию	+	–
Вы часто переедаете		
Вы носите перетягивающие повязки		
Вы собираетесь не в первый раз стать матерью		
У вас сидячий, малоподвижный образ жизни		
Вам приходится подолгу стоять		
У вас часто бывают запоры		
У вас гипертония		
У вас гипотония		
У вас сердечная недостаточность		
Вы принимаете гормональные лекарственные средства		
Вы курите		
Вы злоупотребляете алкоголем		

Если вы поставили большинство плюсов в этой таблице, обязательно обратите внимание на содержание этой книги и в случае чего покажитесь врачу. Если же вы поставили почти одни минусы, то вам это заболевание, скорее всего, не грозит. Однако береженого бог бережет, так что не пренебрегайте полезной информацией и хотя бы бегло, но просмотрите эту книгу. Знакомство с ней займет у вас совсем немного времени, но это может в будущем сэкономить вам огромное количество не только времени, но еще и сил и средств.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СТРАДАЮТ ВАРИКОЗНЫМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН?

Мы уже отмечали, что женщины страдают этой болезнью гораздо чаще, чем мужчины. По мировой

статистике, на каждого больного варикозом мужчину обычно приходится четыре женщины. Увы, это так. Причем первые две причины этого странного неравенства даже можно сразу же объяснить двумя критическими и весьма специфическими состояниями, даже и не вдаваясь ни в какие особые исследования. Первое из них и вообще бывает только у женщин. Это беременность. Второе — климакс. Здесь уже отличие не настолько очевидно, поскольку у мужчин тоже наступает с возрастом эта пора, хотя и не в столь ярком проявлении. Но если принять в расчет то, что любые системы со временем так или иначе дают сбой, а женщины живут несколько дольше, чем мужчины, то и вены их работают на износ более долгий срок.

Правда, некоторые ученые считают, что есть и еще один специфически женский фактор предрасположенности к заболеванию варикозным расширением вен. Это женские половые гормоны, то есть повышенное содержание в организме женщин эстрогенов и прогестерона. Но будем следовать по порядку. Рассмотрим сначала первый специфически женский фактор — беременность.

Из предыдущих главок вы уже поняли, что беременность и варикозная болезнь тесно связаны между собой по разным причинам. Во-первых, увеличивается вес и давление на артерии и вены. Венозные стволы в брюшной полости передавливаются, и для того, чтобы доставлять кровь к сердцу, венам нижней половины тела приходится преодолевать непривычно большое давление. Во-вторых, во время беременности венозная система подвергается колоссальной нагрузке из-за увеличивающегося общего объема циркулирующей крови. Обычно объем кровотока у женщины возрастает в четыре раза, особенно резко в течение первых двух месяцев беременности. Затем он увеличивается еще вдвое на третьем месяце. И в-третьих, при бере-

менности резко повышается уровень женских половых гормонов, что вызывает расслабление гладких мышц и одновременно размягчение мышечного слоя венозных стенок. Из-за этого просвет сосудов патологически расширяется и венозные клапаны не могут сомкнуться полностью. Причем подобное ухудшение состояния вен усиливается с каждой очередной беременностью. Надо заметить, что варикозные расширения могут появиться у женщины не только на ногах (чем страдает около 25% всех беременных женщин), но даже и на вульве, что гораздо более ужасно. Они напоминают с виду виноградную гроздь и сопровождаются зудом и жжением.

Кроме того, конечно же, опасность появления варикозной болезни увеличивается и с возрастом беременной.

Вторым фактором, обусловливающим превалирование варикозной болезни именно у женщин, является климакс. Климакс — это процесс, занимающий около пяти лет, когда яичники перестают выделять яйцеклетки и менструации постепенно прекращаются. К 55 годам, когда климакс уже завершается, женщина начинает вести более спокойный образ жизни; обмен веществ замедляется, быстрее накапливаются жиры, а вследствие этого уплотняются и стареют стенки кровеносных сосудов. Это, как вы сами понимаете, также весьма неблаготворно сказывается на работе кровеносных сосудов.

И наконец, третий, наиболее проблемный и до сих пор до конца точно не определенный фактор — гормоны. Гормоны — это сложные химические соединения, вырабатываемые специальными органами — эндокринными железами. Основными такими железами являются гипофиз (в мозгу), щитовидная и паращитовидная железы (на шее), надпочечниковые железы (над каждой почкой), поджелудочная

железа (выше левой почки) и яичники у женщин (у мужчин — яички). Из желез гормоны разносятся прямо в кровоток и помогают регулировать работу всего организма.

Из всех гормонов, вырабатываемых женскими железами, самое большое значение для нашей проблемы имеют эстроген и прогестерон. Эти гормоны называются половыми, и прежде всего, конечно же, они необходимы для нормального протекания половой жизни. У здоровой женщины уровень содержания этих гормонов зависит от циклических изменений фаз менструального цикла. Сначала уровень прогестерона повышается, затем его концентрация быстро падает, и постепенно увеличивается количество эстрогена (пик возрастания эстрогена — в середине цикла).

И вот этот сбой уровней и имеет влияние на состояние артерий и вен. Это влияние подобно влиянию на работу вен во время беременности и климакса, только протекает в менее ярко выраженной форме. Поэтому-то стенки сосудов женщины и слабее. Гормоны порой даже сами по себе способствуют перерастяжению венозных стенок, изменяя структуру мышечного слоя в стенках сосудов. При повышении концентрации любого из гормонов вены всегда оказываются расширенными.

Но этим не ограничивается их отрицательное влияние. Влияют гормоны на сосуды еще и в силу изменения химического состава крови: повышенная выработка гормонов напрямую влияет на процессы свертывания крови, способствуя ее сгущению и появлению тромбов.

Соответственно, в связи с вопросом о гормонах неизбежно встает вопрос и о применении женщинами гормональных контрацептивов — и в качестве предохраняющего средства, и в качестве гормонозаместительной терапии в период менопаузы, когда таблетками снимаются неприятные ощущения в ви-

де приливов, головной боли и периодической сухости влагалища.

Рассмотрим этот вопрос несколько подробней. Противозачаточные таблетки содержат одновременно и прогестерон, и эстроген, которые как бы обманывают природу, своим искусственным повышением концентрации давая сигнал организму женщины о том, что беременность будто бы уже наступила. Но, как мы уже говорили, повышение уровня этих гормонов активизирует свертываемость крови, и чем выше их концентрация в крови — тем больше возможность возникновения тромбоза.

Правда, за последние десятилетия состав гормональных таблеток значительно изменился к лучшему: и прогестерона, и эстрогена в них стало гораздо меньше (например, в препаратах последнего поколения, типа «Логест»), отчего риск возникновения варикозного расширения вен резко снизился. И все же надо заметить, что риск этот по-прежнему остается. Последние исследования говорят о том, что у женщин, употребляющих контрацептивы даже с пониженным содержанием гормонов, частота заболевания тромбозом по-прежнему в три раза выше, чем у тех, кто их не принимает. Поэтому каждый случай применения гормональных таблеток надо рассматривать отдельно, и если у вас плохая наследственность или присутствуют ярко выраженные признаки начинающейся болезни, то надо сначала хорошенько проконсультироваться с врачом по поводу приема такого лекарства.

Не лишним будет в заключение заметить еще и следующее. Женщины, которые курят, гораздо чаще страдают варикозным расширением вен, чем те, которые не курят. Ведь, как мы уже отмечали, говоря об основных причинах заболевания, под влиянием никотина не только высвобождается тромбоксан — дополнительный фактор свертываемости крови, но и менопауза у курящих женщин

наступает обычно лет на пять раньше, чем у некурящих. Никотин, кроме всего прочего, еще и препятствует нормальному образованию половых гормонов.

КОЕ-ЧТО СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Среди мужчин прежде всего этому заболеванию подвержены, конечно же, имеющие определенную наследственную предрасположенность. Способствуют развитию варикоза и образ жизни, в том числе различные злоупотребления. Но в наибольшей степени варикозным расширением вен страдают все же мужчины с избыточным весом, как правило, возникающим из-за неправильного питания: слишком большое количество углеводов и, наоборот, недостаток растительной пищи.

Поскольку ноги несут на себе всю тяжесть тела, то при избыточном весе на них приходится еще и дополнительная нагрузка. А под воздействием большого веса тела происходит дополнительное сдавливание вен, из-за которого кровь по ним вынуждена поступать под более высоким давлением, чем при малом весе. В результате в отдельных наиболее слабых участках венозной ткани происходит ее растягивание, что приводит к образованию вздутий и узлов. Затем из-за этого растягивания перестают полностью перекрываться клапаны, что, как вы сами понимаете, еще более усиливает процесс патологических изменений.

Но это еще не все.

Для мужчин при варикозном расширении вен существует еще одна специфическая неприятность: у них может развиться варикоцеле — расширение вен яичка. В этом случае происходит вот что: яичко постоянно недополучает кислород, в нем изменяется липидный обмен, развивается гипотрофия

яичка, оно уменьшается в размерах, и, как следствие, происходит нарушение процесса выработки сперматозоидов. Яички становятся вялыми, патологическими, и в результате мужчину ждет бесплодие.

Все дело в том, что вена, несущая кровь от правого яичка, впадает в нижнюю полую вену, а от левого — в левую почечную. Последней же приходится «перебрасываться» через аорту в очень опасном месте — настоящей вилке, «пинцете», который, сжимаясь, становится плотиной на пути венозного русла. В этом отрезке постепенно повышается давление, клапаны перестают держать кровь, и таким образом начинаются сбои в работе яичка.

Этот процесс, как ни странно, происходит и у пожилых людей. Но чаще всего он встречается у мальчиков в возрасте 13—15 лет, когда внутренние органы и особенно сосудистая система не успевают за ростом скелета. Конечно, немалую роль и здесь играет фактор наследственности.

С 20-х годов в этом случае применяли чисто хирургические методы, которые были болезненны и чреваты нехорошими последствиями, например бесплодием. Затем наступила эпоха эндоскопических операций, при которых перевязывалась яичковая вена, теперь же чаще всего пользуются рентэндоваскулярным вмешательством, когда с помощью зонда и лекарственных препаратов вена восстанавливается или прижигается.

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Признаки наличия варикозно расширенных вен весьма разнообразны. Обычно на икрах и бедрах начинают все отчетливей проступать мелкие венозные сплетения красновато-синего цвета или же расширенные, в виде толстых жгутов синего цве-

та, сосуды, которые местами образуют своеобразные узлы величиной от небольшой горошины до целой сливы, а порой и крупнее. Они причиняют всевозможные неудобства; возникают ощущения зуда, жжения, боли. Порой они лопаются, кровоточат и даже покрываются язвами. К вечеру ноги все больше отекают, становятся прямо-таки свинцовыми, что также сопровождается чувствами усталости, жжения, боли.

Наиболее часто больные варикозным расширением вен жалуются на тупую боль и постоянное чувство усталости в ногах. А наиболее распространенными признаками наличия заболевания являются отечность ног и красновато-синие жилки, жгуты и извивы вен, то есть то, что видно любому, как говорится — невооруженным глазом.

Как мы уже знаем, варикозное расширение вен обусловлено прежде всего плохой работой или повреждением венозных клапанов, вследствие чего кровь или застаивается в венах, или течет в обратном направлении и образует раздутые узлы. Но до сих пор мы говорили только о внешнем искажении вен, которое само по себе, быть может, и не является еще особо опасным. Но вы должны уже догадаться, что там, где растягиваются и искажаются, не выдерживая более высокого давления, четырехслойные вены, двухслойные венулы и вовсе выходят из строя. И это выражается прежде всего застоем крови в самых нижних частях ног, который, в свою очередь, если не принимать мер, может привести к необратимым последствиям, о которых вы можете прочитать в главе, посвященной осложнениям варикозного расширения вен.

При таком застое крови человек чувствует не боль, а своеобразное ощущение тяжести, отечности. Эта отечность возникает, с одной стороны, из-за недостатка в тканях кислорода, а с другой стороны — от недостаточного освобождения их от отработан-

ных материалов — шлаков. От этого же возникают и судороги в ногах — постоянное желание шевелить ими, то есть напрягать мышцы, чтобы помочь сердцу протолкнуть кровь через эти закупоренные участки и тем самым очистить их и снабдить свежими порциями обогащенной крови.

Итак, основными и наиболее явными из всех признаков заболевания варикозным расширением вен являются следующие:

- наличие набухших, извитых и синих жгутов под кожей;
- боли в ногах, а также чувство усталости или слабости после долгого стояния или сидения;
- болезненные спазмы в ногах, сведение ног судорогой по ночам, особенно в области икроножных мышц;
- постоянные боли в ногах или настолько неприятные ощущения, что нет возможности спокойно стоять одновременно на двух ногах;
- зуд и жжение в ногах;
- отечность ног, начиная от лодыжек и выше;
- темные или буроватые пятна на ногах.

Кроме всех этих признаков, вы можете обратить внимание еще и на следующие. Если ваши ногти стали излишне истонченными и ломкими или, наоборот, чересчур толстыми, значит, циркуляция крови в ваших ногах происходит с какими-то нарушениями. А также если вены ваши начинают все больше и больше просвечивать сквозь кожу, а в подколенной ямке их можно даже уже и прощупать, это также является одним из первых признаков начинающегося варикозного расширения вен. Или вы можете просто лечь и, подняв оголенные ноги кверху, посмотреть, будут ли видны подкожные вены. Если подкожные вены остаются видны, вам следует прибегнуть к более серьезным средствам проверки.

Заметив все эти первые признаки проявляющейся болезни, вы можете проделать несколько несложных диагностических процедур, чтобы проверить свои предположения.

Сначала вы можете проделать следующую процедуру. Слегка нагнувшись, положите на подозрительное место ладонь таким образом, чтобы на предполагаемом варикозном узле находились подушечки двух-трех пальцев. Затем попробуйте покашлять. Если вы ощутите пальцами толчок крови, значит, клапан в этом месте на вашей вене, скорее всего, неисправен. Эта диагностическая процедура называется «пробой Гаккенбурга».

Существуют и еще простейшие диагностические процедуры, которые вы можете проделать сами. Например, так называемая маршевая проба. Для ее проведения надо сначала немного походить по комнате, чтобы вены на ногах максимально наполнились кровью. Затем нужно наложить на бедро жгут, стараясь пережать только поверхностные вены (следите за тем, чтобы ваша нога не изменила цвет). После этого некоторое время (3—5 минут, не более) помаршируйте со жгутом. Если при этом подкожные вены опадают, значит, ваши глубокие вены вполне проходимы. Если же поверхностные вены, после того как вы помаршировали несколько минут, слегка наполнились кровью, то у вас либо плохо работают коммуникативные вены, либо подкожные вены сами с трудом пропускают кровь.

Впрочем, может оказаться и так, что вы простонапросто по неопытности неверно наложили жгут.

Запомните! Если вы заподозрили у себя признаки болезни, лучше обратитесь к врачу и проконсультируйтесь с опытным специалистом. Чем раньше начнете вы бороться с болезнью, тем скорее и с меньшими затратами сил и средств вы сможете победить ее.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ?

Допустим, вы выяснили, что у вас имеется явная предрасположенность к заболеванию варикозным расширением вен. Теперь вы можете на ранних стадиях предупредить, отодвинуть, а то и вовсе предотвратить развитие болезни. Для этого вам необходимо прежде всего тщательно осмотреть себя, не появилось ли у вас уже каких-нибудь из перечисленных выше признаков возникновения болезни. Если на данный момент вы таковых не обнаружили, это отнюдь не означает, что вам и вовсе не нужно ничего делать. Ведь время идет, и организм ваш постепенно изнашивается. И если у вас сейчас все в порядке, то, чтобы предотвратить появление болезни, мы можем порекомендовать вам самые простые правила, которые практически не будут нарушать вашего обычного жизненного уклада. Постарайтесь постоянно делать следующее:

- следить за разнообразием своих движений; стремитесь подолгу не сидеть и не стоять в одной позе;
- при всякой возможности укладывать ноги горизонтально или даже поднимать вверх;
- желательно периодически принимать контрастный душ для общего улучшения кровоснабжения организма;
- обязательно употреблять в пищу клетчатку, чтобы процесс переваривания происходил вдвое быстрее и не было застоев фекальных масс, приводящих к запорам;
- периодически осматривать свое тело, особенно ноги, на предмет выявления признаков варикозного расширения вен, делая это так, как мы описали в подглавке, которая называется «Как распознать болезнь?».

Согласитесь, все это не представляет никаких особых сложностей, а выглядит даже вполне естественной заботой о нормальном собственном самочувствии. Ведь когда вы хорошо себя чувствуете чисто физически, у вас и работа лучше спорится, и настроение хорошее, и желание жить все возрастает. А самое главное, все эти процедуры не носят характера каких-то неприятных постоянных и неизбежных обязательств, они столь же естественны в жизни, как и мытье рук перед едой. Например, балерины каждую свободную минутку очень любят класть ноги на всевозможные возвышения. Если вы когда-нибудь были за кулисами, то непременно должны были увидеть, что даже когда они просто стоят в перерыве между сценами, они обязательно то одну, то другую ногу закидывают на какой-нибудь высокий предмет. Эта необходимая для здоровья ног манипуляция стала у них традиционной привычкой.

Но если же вы заметили у себя первые признаки проявления варикоза, то вам ко всем предыдущим мерам следует присоединить еще и следующие:

- контрастный душ, хотя бы только для ног, вам следует применять уже обязательно;
- время от времени обязательно укладывайте ноги на какое-нибудь возвышение;
- регулярно делайте легкий массаж ног;
- днем накладывайте на область колена эластичный бинт, на ночь бинт обязательно снимайте;
- принимайте средства, очищающие сосуды: чеснок, мед, яблочный уксус;
- посещайте баню с русской парилкой или сауной.

Если у вас уже начинают отекать ноги в районе лодыжек, то ко всему вышеизложенному следует добавить еще и диету, ограничивающую употребление соли. Днем — ходьба, а ночью — кладите подушечки под ноги для того, чтобы они находились выше тела. И исключить массаж.

Запомните! Массаж хорошо помогает как профилактическая мера. Но если у вас уже проявились явные признаки болезни, массаж может вам только повредить.

Если у вас кое-где уже лопнули сосуды, можно для смазывания ступней воспользоваться кремом для ног или димедроловой мазью для снятия зуда. Можно даже просто намазать пораженное место детским кремом. Если ничего этого у вас под рукой нет, то вы можете воспользоваться обычным растительным маслом. Правда, масло перед употреблением лучше всего простерилизовать. Простейший способ стерилизации в домашних условиях обычно хорошо знаком каждой хозяйке. Для тех же, кто не занимается домашним хозяйством, вкратце изложим его.

Сначала возьмите какую-нибудь небольшую бутылочку или баночку и налейте в нее растительного масла. Затем возьмите кастрюлю, налейте в нее воды, чтобы, когда вы поставите туда бутылочку с маслом, ее уровень поравнялся с уровнем масла в бутылочке. Кастрюлю с водой поставьте на средний огонь и, прежде чем поставить туда бутылочку с маслом, положите на дно какую-нибудь небольшую тряпочку. Поставьте бутылочку с маслом в теплую воду, доведите воду в кастрюле до кипения, и через 10 минут кипения масло будет готово к употреблению.

Запомните! Варикозное расширение вен является вполне излечимой болезнью.

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ БОЛЕЗНИ

Когда вы придете на прием к врачу с явными признаками варикозного расширения вен, он дол-

жен будет тщательно обследовать вас, чтобы определить, какое именно лечение целесообразнее всего применять в вашем случае. Потому что процесс лечения заключается не столько в устранении следствий, сколько в искоренении причин заболевания. А мы с вами уже знаем, что варикозное расширение вен возникает из-за различных причин, это могут быть и запоры, и воспаления, и даже беременность.

Поэтому, после расспросов об особенностях протекания болезни, о вашем образе жизни, перенесенных ранее заболеваниях, травмах, операциях, врач может предложить вам лечь на кушетку и поднять ногу. При этом он наблюдает за изменением формы вен при различных положениях ног. После такого внешнего осмотра врач может пережать ваши вены жгутом в паховой области и предложить вам встать, после чего резко ослабит жгут. Если вены на вашей ноге тут же вздуются от напора крови — значит, не работают главные венозные клапаны, находящиеся у места впадения большой подкожной вены в бедренную.

Такая процедура называется пробой Троянова-Триделенбурга. Подобную операцию врач может производить неоднократно, накладывая жгут на разные области ноги, чтобы определить все возможные участки с поврежденными клапанами. Обычно такое перетягивание производится в трех местах, и эта процедура называется «трехжгутовая проба Шейниса».

Наиболее точную и полную картину состояния вен нижних конечностей со всеми явными и скрытыми нарушениями представляет венография (флебография). Правда, для проведения подобного исследования необходимо присутствие опытного рентгенолога. Он вводит в сосуды обследуемого рентгеноконтрастное вещество. Затем, после распределения этого вещества по венам, делает рент-

генограмму ног в различных проекциях при разных положениях тела, а также при вдохе и выдохе, при задержке дыхания и напряжении всех мышц. На полученной венограмме прекрасно видны все нарушения строения венозных клапанов. Однако это очень трудоемкий способ диагностирования.

Кроме рентгенологического метода, используют функционально-динамическую флебоманометрию, при которой измеряют венозное давление, так же как и в предыдущем случае, при различных динамических нагрузках.

Поврежденные клапаны можно определять и с помощью ультразвукового допплеровского детектора. Принцип его работы основан на свойствах звуковых волн проникать в толщу мышц. Когда врач проводит щупом допплеровского детектора по вашей ноге, в головке щупа вырабатываются ультразвуковые волны. По различным отражениям этих волн чувствительный датчик, расположенный в щупе, производит различные звуковые сигналы. Обычно при таком методе исследования врач просит пациента глубоко вдохнуть, задержать дыхание и напрячься, не выдыхая воздух. При этом давление в венах ног повышается. Когда же вы наконец выдохнете, давление снизится и объем кровотока через вены увеличится. Все эти изменения тут же отражаются на мониторе. В медицине такое исследование называется «пробой Вальсальва».

У человека со здоровыми венами при проведении такого исследования кровоток прекращается сразу же, как только испытуемый напряжет мышцы. Это происходит потому, что давление в брюшной полости резко возрастает и передавливает проходящие там вены. Допплеровский аппарат не издает при этом ни звука. Когда же «пробу Вальсальва» проводят у больного с варикозно расширенными венами, аппарат в момент нахождения

над неисправным клапаном издает характерное шипение, свидетельствующее о движении крови в обратном направлении.

Кроме этого, при диагностике варикоза применяется еще и фотоплетизмография. Это относительно простое исследование. В его основе лежит способность инфракрасного излучения менять свою интенсивность при столкновении с различного рода препятствиями. Все эти изменения фиксируются на специальной бумаге, на которой неисправные венозные клапаны оставляют весьма специфическую картинку.

В последнее время часто применяется также двухцветный анализатор Допплера. Принцип его работы тот же, что и в аппаратах УЗИ. При этом методе получают двухцветное изображение, на котором все вены окрашены голубым, а артерии — красным. Производится же это исследование следующим образом. На поверхность кожи исследуемой части тела наносится гель, обеспечивающий более плотное прилегание головки аппарата к коже. Затем головка медленно продвигается вдоль тела. Если, например, артериальная кровь попадает в вены через шунты, на картинке это запечатлевается как красные пятна на синем фоне сосуда. Однако этот метод исследования малоэффективен.

Чтобы не спутать варикозное расширение вен с другими заболеваниями, диагноз должен ставиться на основании анализа всех признаков.

Если же вас вдруг испугают все эти описания и ужасные перспективы и вы захотите положиться на обыкновенный русский «авось», вместо того чтобы начать немедленно лечить обнаруженную болезнь, то знайте, вас могут подстерегать всевозможные осложнения варикоза, которые далеко не безобидны.

ОСЛОЖНЕНИЯ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ ВЕН И СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Маше предложили срочный и очень выгодный заказ. Она стала собираться, желая как можно скорее отправиться в офис для заключения договора. Однако, когда она натягивала колготки, вдруг одна из уродливых вен на ее ноге лопнула. Колготки испачканы, кровь никак остановить не удается, дома больше никого нет, что делать? Пришлось срочно звонить и вызывать «скорую помощь». А потом, как это ни печально, перезванивать и откладывать встречу с представителем фирмы. Менеджер, конечно же, был любезен и даже пообещал подождать до завтра. Однако время не ждет, и если она сегодня же до него не доберется, выгодный заказ достанется, скорее всего, кому-нибудь другому. «Сейчас приедет „скорая", перебинтует ногу, и я, быть может, еще успею. Ну, уж завтра-то с утра — в любом случае». Так думала Маша. Но она еще не знала, что некоторые люди в подобной ситуации умирают от кровопотери. На этот раз

трагедии не случилось, «скорая помощь» успела. Тем не менее даже речи о том, чтобы куда-то идти, уже не было.

Маше предложили сразу же отвезти ее в клинику на операцию. Это, во-первых, избавляло ее от повторных подобных случаев, которые могли закончиться более трагично. Во-вторых, спасало от серьезных осложнений, от разрушения венозной системы, а также и всего организма. А в-третьих, позволяло наиболее рационально распорядиться временем в сложившейся ситуации. Ведь три ближайших дня Маше все равно категорически запрещено выходить из дома и предписано ограничение в движениях. Маша поступила разумно, она согласилась на операцию.

Основными осложнениями при варикозном расширении вен являются: флебит, тромбофлебит, распространенный тромбоз, тромбоэмболия легочной артерии. Если перевести с греческого все эти слова, то они будут выглядеть куда более понятно. «Флеб» означает — вена, «тромб» — сгусток крови, суффикс «-оз» — состояние или процесс, а суффикс «-ит» — воспаление. Соответственно, флебит означает воспаление вен, тромбофлебит — воспаление вен с образованием сгустков крови (тромбов), а тромбоз — свидетельствует о наличии тромбов. Диагноз «распространенный тромбоз» означает распространение тромбов по венам на всю глубину венозной системы.

Запомните! Эти осложнения развиваются очень быстро. Порой всего за несколько дней флебит может перейти в тромбофлебит и т. д. Поэтому будьте внимательны к своему здоровью, не откладывайте на завтра принятие срочных мер. Тотчас же, как только заметили признаки болезни, воспользуйтесь той информацией, которая есть в этой кни-

ге, примите все меры к остановке этого процесса. Затем при первой же возможности обратитесь к врачу.

ФЛЕБИТ

Флебит, воспаление стенок вен, является одним из самых распространенных осложнений варикозной болезни. Чаще всего он поражает какую-нибудь одну из вен, как правило расположенных под самой поверхностью кожи. Первым признаком флебита является тупая ноющая боль. Вдоль вены, пораженной воспалительным процессом, наблюдается уплотнение. Это уплотнение при касании вызывает боль. Часто болит также и прилегающая к месту уплотнения кожа, что свидетельствует уже о развитии заболевания. Кожа в этих местах начинает краснеть и становиться теплой. При острых флебитах она становится совсем ярко-красной и горячей. При каждом движении и касании возникают болезненные ощущения.

Если воспален небольшой участок, то боли обычно не очень сильные. Но если поражено воспалением много вен, то страдания порой становятся просто невыносимыми. Если вы при этом не прибегнете к помощи врача и не попытаетесь вылечиться, то флебит очень быстро может перерасти в тромбофлебит. Вы будете ощущать общую слабость, озноб, потерю аппетита. Также возможен прорыв пораженного участка вены и кровотечения.

Лечение локального флебита в основном консервативное. Вам пропишут непременное ношение эластичных чулок и предложат побольше гулять. А также почаще отдыхать, положив ноги на возвышение, и ни в коем случае не сидеть или не стоять подолгу. Для того, чтобы не начался процесс образования тромбов, лучше всего пить аспирин. Когда

воспаление пройдет и краснота исчезнет, на этом месте могут проявиться коричневатые пятна. Обычно эти пятна со временем рассасываются, но иногда они могут остаться и на всю жизнь.

Запомните! При флебите ни в коем случае не надо лежать, наоборот, необходимо как можно больше двигаться. От неподвижности воспаление только усилится и может перейти вглубь. В этом случае легкое локальное расстройство может перерасти в настоящую болезнь с серьезными, необратимыми последствиями.

Чаще всего флебит поражает людей с толстыми и сильно извитыми венами, особенно если варикозное расширение вен сочетается у них с прочими осложняющими это заболевание факторами. Основные из них вам уже знакомы из предыдущих подглавок. Это беременность, перенапряжение, а также травмы и даже укусы насекомых. Развитию флебита может также способствовать и застой крови с образованием тромбов, возникающий в результате долгого лежания из-за какой-нибудь другой болезни. Или из-за длительного неподвижного сидения или стояния на одном месте.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Диагноз «тромбофлебит» ставится при наличии в воспаленных варикозных венах тромбов. Тромбофлебит обычно возникает, как мы уже об этом говорили в предыдущей подглавке, следом за флебитом, если вовремя не принять соответствующих мер. Соответственно, и причины возникновения тромбофлебита те же самые. Тромб — это кровяной сгусток, который следует отличать от комочка просто свернувшейся крови. Свертывание происходит

при остановке крови. Тромбы же образуются в движущейся крови в результате оседания тромбоцитов на внутренних поврежденных участках вен. Тромб — более оформленный и плотный, чем сгусток свернувшейся крови.

В венах тромбы образуются в пять раз чаще, чем в артериях. А в венах нижних конечностей тромбы образуются в три раза чаще, чем в остальных. Обычно тромб только частично связан со стенкой сосуда, а большая его часть свободно плавает в просвете вены. Эти своеобразные «хвосты» могут периодически отрываться от мест своего образования и с током крови уноситься все дальше по направлению к сердцу.

Признаки тромбофлебита почти не отличаются от признаков флебита. Такие же тупые и ноющие боли в ногах. Возможна отечность ног, вообще характерная для варикозного расширения вен. Но в дополнение к покраснению, болезненности и уплотнению пораженных участков появляются еще и, как мы уже тоже отмечали, общая слабость, озноб и снижение аппетита. В некоторых случаях может даже начаться жар.

Обычно эти тромбы редко отрываются от участков образования. В таких случаях это осложнение никакой особой опасности не представляет. Но иногда эти тромбы могут отрываться от своих мест и свободно разгуливать по вашей кровеносной системе. А это, как вы сами понимаете, может кончиться порой очень плохо. Попадание тромба в один из стволов легочной артерии может привести к мгновенной смерти. Поэтому при развившемся тромбофлебите многие врачи рекомендуют как можно быстрее удалять те участки вен, которые поражены тромбофлебитом.

Конечно же, бывают случаи, когда больного нельзя оперировать немедленно или в ближайшее время. В таких случаях нужно прибегать к актив-

ной консервативной терапии под регулярным наблюдением врача. Это в основном эластичное бинтование, активные лечебные прогулки и прием аспирина. Но при первых же признаках смещения тромба все же необходимо производить оперативное вмешательство. Иначе тромбофлебит может перейти в тромбоз, а это состояние затрагивает уже глубокие вены, которые так просто, как поверхностные, не вылечить.

ТРОМБОЗ

Тромбоз является, как правило, развитием тромбофлебита. Возникает это заболевание в результате попадания тромба в глубокие вены. Это осложнение, как вы уже поняли, намного более опасно, чем два предыдущие. Оно смертельно опасно, потому что глубокие вены напрямую связаны с сердцем, а через него и с легочной артерией. Кроме того, тромбоз глубоких вен чрезвычайно трудно распознать. Все существующие методы диагностики, о которых мы говорили выше, для этого малоэффективны.

Поскольку тромбоз прежде всего возникает, как правило, в толще икроножных мышц, то наиболее яркими его признаками могут служить резко проявившаяся отечность лодыжки и чувство распирания икроножных мышц, особенно при их напряжении. Если же тромбоз распространяется до вен брюшной полости, то отечность и боль распространяются на всю ногу. Однако бывают случаи, когда боль проявляется на одной ноге, в то время как тромбоз поражает другую. Кстати говоря, статистика показывает, что чаще тромбоз поражает левую ногу.

При подозрении на тромбоз врач может проделать следующую процедуру. Наложив на уровень бедра манжету, которой обычно измеряется давле-

ние, нагнетать в нее воздух до тех пор, пока поступление крови не прекратится. Затем манжета резко ослабляется, и если наполнение вен кровью происходит очень медленно, значит, они перекрыты тромбами.

Лечение тромбоза преследует прежде всего одну главную цель — предотвратить продвижение тромбов по венам по направлению к сердцу. Для этого можно применять как консервативное лечение, так и хирургическое вмешательство.

При консервативном лечении при тромбозе, в отличие от всех предыдущих осложнений, больному предписывается постельный режим. Ноги больного должны быть приподняты с целью уменьшения внутривенного давления. Это способствует спокойному оседанию тромбов на поврежденных участках вен. Кроме того, такому больному делают внутривенный укол, способствующий снижению свертываемости крови, и дают другие так называемые антикоагулянты (см. Приложение). Эти меры предотвращают образование новых тромбов.

Если тромбоз удалось обнаружить на ранней стадии возникновения, в течение двух-трех первых дней, то целесообразнее всего сразу же удалить поврежденный участок и тем самым предотвратить возможность дальнейшего развития процесса. Однако такое, к сожалению, происходит не так уж часто, во-первых, из-за трудностей диагностики тромбоза, а во-вторых, из-за очень смазанной картины начала заболевания. Поэтому чаще всего приходится прибегать к более сложным операциям — вставлению в вены фильтров, препятствующих распространению тромбов в верхние отделы венозного ствола, и прочее.

Здесь следует заметить, что тромбоз глубоких вен может происходить и не обязательно из-за варикозной болезни. Его может вызвать, например, травма или какое-нибудь злокачественное образова-

ние. Порой тромбоз может развиться даже из-за простой инфекции. Также бывают случаи заболевания тромбозом после перенесения каких-нибудь сложных операций. Но все эти случаи выходят за рамки рассмотрения данной книги, поэтому мы не будем подробно останавливаться на них. Отметим только, что и во всех этих случаях основными способствующими причинами возникновения тромбоза являются длительная неподвижность, избыточный вес и преклонный возраст.

ТРОМБОЭМБОЛИЯ ЛЕГОЧНОЙ АРТЕРИИ

Что же происходит, когда тромб отрывается от стенки вены и начинает продвигаться по ней вверх, в сторону сердца? Поток крови несет этот тромб, который теперь уже называется тромбоэмболом, к правой половине сердца. Оттуда тромбоэмбол выбрасывается в легочную артерию. Там этот сгусток застревает в одном из просветов легочной артерии, уменьшая приток обогащенной кислородом крови к левому предсердию.

Чем больше тромбоэмбол, тем больший просвет легочной артерии будет им перекрыт. И тем серьезнее будут последствия от такого закупоривания. В таких случаях больной внезапно ощущает резкую боль в груди, у него начинается кашель, одышка, дыхание становится частым и прерывистым. Подобный приступ, в случае очень крупного тромба, может даже закончиться смертельным исходом.

Однако мы не будем подробно останавливаться на описании этого осложнения, надеясь, с одной стороны, что никто из наших читателей не будет доводить дело до столь критической стадии. А с другой стороны, полагая, что это является уже чисто медицинской стороной вопроса, и здесь без врачебного вмешательства человек все равно не смо-

жет обойтись. Поэтому мы лучше вам расскажем далее о некоторых других возможных осложнениях варикозной болезни, при которых вы не только можете, но и должны немедленно оказать себе сами первую помощь.

ДРУГИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ, ВОЗМОЖНЫЕ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Довольно часто варикозное расширение вен сопровождается отеком ног. Отеки бывают двух видов: «молочный отек» и «синий отек».

Молочный отек, научное название которого phlegmasia alba dolens, является, как правило, признаком тромбоза глубоких вен. Название «молочный» это осложнение получило потому, что, с одной стороны, наблюдается у только что родивших женщин, а с другой стороны — при таком отеке кожа на ноге становится почти совсем белой, нога распухает книзу и болит. Если тромбоз или флебит захватывают бедренную вену, то болит вся нога от самого бедра. На ощупь она становится плотной, как хорошо натянутый барабан, и горячей.

Лечение молочного отека ничем не отличается от лечения тромбоза или флебита. Это прежде всего периодический отдых с ногами, положенными на возвышение, теплые компрессы, аспирин, эластичные повязки или чулки. Но в любом случае все это следует делать под прямым руководством врача, потому что в некоторых случаях, как мы уже писали выше, может быть просто необходимо срочное хирургическое вмешательство, исключающее возможность продвижения тромбов в направлении берца.

Синий отек гораздо более страшен, чем молочный. При синем отеке нога начинает распухать сни-

зу, кожа также натягивается, как барабан, и становится иссиня-черной. Этот отек происходит по причине застоя крови, который приводит к гипоксии, кислородной недостаточности нижних тканей ног. Из-за этой кислородной недостаточности кожа в этих местах становится холодной, а сами ткани в достаточно короткий срок приобретают синюшный оттенок. Если не принять срочных мер, то такой отек постепенно начнет распространяться все выше и выше. Ноги станут холодными, на поверхности кожи начнут образовываться гнойные волдыри. Эти волдыри в медицине называются **трофическими язвами.** Такие язвы, раз появившись, могут остаться с вами уже на всю жизнь. Если же и после этого не принять соответствующих мер, все это может закончиться гангреной. К счастью, такие страшные осложнения встречаются крайне редко.

Трофические язвы возникают, как правило, на внутренней поверхности голени. Появлению их чаще всего предшествует **дерматит.** Эти язвы неприятны не только сами по себе; они мокнут и постоянно зудят. Гораздо опаснее, если в такую язву попадет какая-нибудь инфекция. Такие вещи не стоит запускать, нужно принимать немедленные меры по их излечению.

Для того, чтобы избежать появления трофических язв, необходимо содержать ноги в чистоте, следить, чтобы на них не возникало трещинок и расчесов. При первых же признаках появления таковых следует смазать пораженное место «детским кремом» или простерилизованным растительным маслом. О том, как стерилизуется масло, вы можете прочитать в первой главе, в подглавке, которая называется «Можно ли предотвратить развитие болезни?». Есть и еще одно очень хорошее средство от трофических язв, основанное на уникальных свойствах лекарственных растений. Это сангвина-

рин, алкалоид из растений хохлатка Ледебура и хохлатка Северцова.

Дерматит — это воспалительное заболевание кожи, которое обычно развивается под действием в основном каких-либо внешних раздражителей. Кожа в местах таких поражений краснеет и зудит. Однако каковы бы ни были внешние раздражители, кожа поддается их воздействию прежде всего именно в тех местах, где она наиболее уязвима. А уязвима она более всего в тех местах, к которым затруднен приток свежей крови и от которых затруднен отток крови с продуктами распада. Поэтому лечить дерматит только наружными средствами в виде мазей и прочих бектерицидных средств малоэффективно.

Иногда может происходить **разрыв расширенной вены**. Такой разрыв происходит обычно от ничтожного повреждения истонченной и спаянной с веной кожи. При таких разрывах кровь не так-то просто остановить, и иногда кровопотеря бывает очень большой. Известны даже случаи подобного разрыва вены, закончившиеся смертельным исходом. Случай с Машей, описанный нами в этой книге, является рядовым происшествием.

Есть еще и другой случай, считающийся в возникшей совсем недавно новой науке флебологии классическим. Его сохранила для нас английская история.

Английская королева Анна, правившая с 1702-го по 1714 год, беременела 17 раз в течение 16 лет. Однако некоторые ее дети умирали, еще не родившись, а большинство — в первые же дни после рождения. В живых остался только один принц. Но он оказался чудовищно уродливым. До самой его смерти, которая случилась в 12 лет, его скрывали от

всех. Что же было причиной такого ужасающего развития событий?

Согласно описаниям, королева Анна страдала сильным ожирением и часто болела. Кроме того, она вела невероятно малоподвижный образ жизни. Даже на коронацию, когда ей было 37 лет, ее вели к трону под руки. А обязательные воскресные приемы она очень часто устраивала и вообще лежа в постели. Из записей придворных лекарей, сделанных незадолго до смерти королевы Анны (она умерла в возрасте 49 лет), известно, что лицо ее было постоянно красным, покрытым пятнами, а больную ногу «лечили припарками и туго перевязывали». Левая нога королевы Анны была воспалена от лодыжки до колена, а кожа голени была сплошь покрыта язвами.

Судя по всем записям придворных врачей, королева Анна умерла от тромбоэмболии легочной артерии.

Если вы внимательно прочитали все, что написано в этой книге перед только что приведенной историей, то вы вполне сможете не только сами поставить диагноз заболеванию королевы Анны, но еще и определить, что следовало, а чего не следовало делать ее придворным медикам, чтобы не просто облегчить страдания королевы, а помочь ей вылечиться и родить нормального ребенка.

Однако даже если вы и вправду самым наилучшим образом разберете эту историю, все же не старайтесь на основании этого избегать врачей. Иначе с вами тоже может случиться если и не совсем подобная, то не очень приятная история.

Запомните! Если вы обнаружили у себя признаки варикозного расширения вен, немедленно обратитесь к врачу, не дожидайтесь возможных осложнений.

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Прежде чем приступить непосредственно к описанию лечения варикозного расширения вен, необходимо выяснить относительно этой болезни и еще кое-какие вещи. Как вы уже, наверное, догадались, эта болезнь может происходить не только от различных причин, но еще и находиться на разных стадиях своего развития. В зависимости от того, по какой причине прежде всего развилось и на какой стадии находится именно ваше заболевание, и назначает врач необходимое в данном случае лечение. Поскольку с основными причинами возникновения варикоза мы с вами уже ознакомились, давайте теперь вкратце ознакомимся с тем, как эта болезнь обычно развивается.

Ясно, что различным периодам такого заболевания, как варикозное расширение вен, соответствуют и различные симптомы. Их даже можно условно разделить на те, которые определяются врачом,

и на те, которые больной может почувствовать и обнаружить у себя сам. Можно различить четыре основные этапа развития заболевания.

Первый этап. Симптоматика болезни на этом этапе всегда носит сначала в основном косметический характер. В первую очередь показателем нарушения кровообращения является, как мы уже заметили ранее, изменение состояния ногтей на ногах. Ногти становятся или истонченными и ломкими, или же, наоборот, неестественно толстыми. Затем человек неожиданно обращает внимание на то, что на ногах у него видна сеточка синеватых жилок, которые в здоровом состоянии различимы обычно только в подколенной ямке, да и то лишь у худых людей. Ведь у полных людей вен, как правило, не видно вообще. Но и в подколенной ямке вены изменились: теперь их стало можно даже прощупать руками, поскольку они немного набухли.

Это говорит пока только о том, что коммуникативнные вены еще справляются со своими обязанностями, застоя крови еще нет, но клапаны уже пропускают из глубокой системы кровообращения в поверхностную несколько больше крови, чем положено.

Подведем итог.

Признаки первого этапа:

1) неестественное состояние ногтей на ногах;
2) появление видимой сетки жилок на голенях и бедрах;
3) набухание подкожных вен в подколенной ямке.

Второй этап. Болезнь, если не были приняты вовремя соответствующие меры, будет продолжать свою пока еще не особо заметную, но разрушительную работу. На этом этапе начинает проявляться общая утомляемость и в ногах появляется чувство

тяжести. К концу дня ноги кажутся буквально налитыми свинцом, словно вы прошли десятки километров по горной дороге. Мышцы болят, и человек чувствует себя измученным, даже если день был самым обыкновенным, без каких бы то ни было особых физических нагрузок. А все дело заключается в том, что ноги на протяжении всего дня просто-напросто испытывают незаметное, но постоянное и явственное кислородное голодание. Это можно проверить и непосредственно поглядев на свои ноги: на них явно отпечатался след от носочной резинки на лодыжке — а это означает начало отека.

Но вот человек лег в постель в надежде вытянуть ноги и наконец отдохнуть. Однако тут его подстерегает новая напасть: начинаются судороги икроножных мышц. Или вдруг на пустом месте начинает казаться, что та или другая нога «отсижены». Но все это лишь временное отсутствие чувствительности в каких-то частях голеней, происходящее от недостаточного питания мышц и кожи.

Итак, *признаки второго этапа*:

1) чувство усталости, тяжести в ногах;
2) отеки, судороги и парастезия (нарушение кожной чувствительности) по ночам.

Третий этап. Болезнь прогрессирует. На внутренней поверхности ног начинают все больше и больше проявляться уже явственные ее признаки, которые заключаются:

- во-первых, в изменении цвета отдельных участков ног (появляются бурые пигментные пятна, обусловленные выходом эритроцитов в межтканевую жидкость);
- во-вторых, все чаще развиваются дерматиты (кожные заболевания, характеризующиеся зудом, высыпаниями или иными местными изменениями на коже).

Признаками третьего этапа, соответственно, являются:
1) отеки;
2) нарушенная пигментация;
3) появление кожных заболеваний — дерматитов;
4) индурация (чрезмерное уплотнение) тканей.

А *на четвертом этапе* уже начинают появляться трофические язвы.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

При лечении варикозного расширения вен перед врачом стоят следующие основные задачи:
- устранить причины возникновения болезни;
- предотвратить возможные осложнения;
- восстановить нормальное функционирование венозной системы, то есть, собственно, вылечить болезнь.

Кроме того, для многих пациентов, особенно женщин, немаловажным бывает возможность восстановления нормального внешнего вида ног.

Лечение варикозного расширения вен бывает консервативным или хирургическим. Однако чаще всего приходится совмещать оба эти вида лечения. К консервативным методам лечения в настоящее время относят прежде всего эластичные чулки и инъекционную терапию, к оперативным — прямое хирургическое вмешательство.

КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Смысл консервативного лечения заключается в использовании всех возможных способов устранения болезни, исключающих нож хирурга. Вообще, следуя завету Гиппократа: «Сначала слово, потом травы и только после этого — нож», можно было бы

разделить всю медицинскую практику на три основных направления.

Первое направление (слово) — это лечение словом, убеждением, информацией. К этому методу можно отнести беседу с терапевтом или, поскольку сейчас вновь начинает прививаться институт семейных врачей, со своим домашним доктором. Также в определенной мере можно отнести к этому всевозможные психотерапевтические, экстрасенсорные и прочие виды сеансов. Сюда же будет относиться и издание лечебной литературы, то есть книг наподобие той, которую вы сейчас держите в руках.

Второе направление (травы) — это вся медикаментозная сфера борьбы с болезнями. К ней можно также отнести и всевозможные виды фитотерапии (траволечения), а также народную и другую медицину, такую как водолечение, медолечение и т. д. Иными словами, все, предполагающее для производства лечения использование или прием тех или иных лекарственных средств и препаратов.

И, наконец, третье направление (нож) — это непосредственно хирургическая операция, которая, согласно завету Гиппократа, должна производиться лишь в том случае, если первые два направления уже не в силах помочь больному. Именно в таком порядке, в котором вам и надлежит всегда следовать в жизни, мы и будем излагать материал, необходимый для успешного избавления от болезни, называемой варикозное расширение вен.

ЭЛАСТИЧНЫЕ ЧУЛКИ

Способ лечения при помощи эластичных чулок или эластичного бинта называют также наружной компрессионной терапией. Смысл этого метода заключается в том, что ношение эластичных чулок создает внешнюю поддержку подкожным венам. Чулки создают то самое дополнительное давление

извне, которого не хватает самим венам и коже ввиду их растянутости. Тем самым они способствуют нормальному продвижению крови от нижних конечностей в верхние стволы венозной системы. Этот способ прекрасно снимает все признаки варикозного расширения вен и нормализует работу венозной системы. Он достаточно прост, быстр и эффективен.

Однако, как вы прекрасно понимаете, чулки не могут вам заменить своей собственной кожи, а постоянно ходить с забинтованными ногами в конце концов надоест кому угодно.

Ведь надевать эти чулки надо с самого утра и носить их следует, не снимая, до самого вечера. Вечером, после того как вы их снимете, необходимо отдыхать не менее получаса, положив ноги на возвышение. Кроме того, за ними необходимо постоянно следить, потому что чулки могут растянуться и перестать оказывать нужное действие. В результате каждые три месяца чулки приходится менять, а это стоит немалых денег. Или же чулки могут где-то сжимать недостаточно сильно, и тогда болезнь будет развиваться исподволь, бесконтрольно. Еще хуже, если они будут где-то, наоборот, давить чрезмерно, в результате чего возможны осложнения варикозной болезни, как следствие постоянно пережатых вен и артерий.

Соответственно, этот метод хорош только как временная мера борьбы с варикозом. Например, в период беременности или неоперабельности больного. Но едва лишь вам стоит перестать носить чулки, как все ваши симптомы могут явиться снова, если вы, однажды обнаружив у себя варикозные вены, не решитесь пройти более радикальный курс лечения.

Казалось бы, ввиду столь многих недостатков от эластичных чулок и вовсе стоило бы отказаться. Однако такое решение было бы, скорее всего, поспешным. В некоторых случаях эластичные чулки про-

сто незаменимы. Например, в период беременности порой бывает просто необходимо на какое-то время поддержать работу ножных вен. Ведь вы же не вечно будете в этом состоянии. В этом случае после того, как дополнительная нагрузка на ваш организм прекратится, вы перестанете носить чулки, и никакое заболевание в будущем вам не грозит.

Также можно применять эластичные повязки и в других случаях временной перегрузки. К этому средству могут прибегать и спортсмены, и балерины. А также все, у кого по роду профессии бывают вынужденные перегрузки венозной системы в течение какого-нибудь определенного промежутка времени.

ИНЪЕКЦИОННАЯ, ИЛИ СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Инъекционная терапия заключается во введении в пораженные участки вен специальных лекарственных веществ. Эти вещества провоцируют сжимание волокон соединительной ткани, расположенной вокруг пораженного участка вены. После такого введения на ногу накладывается эластичная повязка, которую надо носить не снимая порой до нескольких недель. Затем, после того как врач разрешит снять перетягивающую повязку, клапан на этом участке вены работает нормально.

Этот метод лечения варикоза появился достаточно давно, в пятидесятых годах, но первое время в артерии и вены вводились сильнодействующие лекарства, которые впоследствии способствовали созданию новых тромбов. В 1989 году российскими врачами было разработано новое лекарство — этоксисклерол, который не вызывает появления тромбов и к тому же обладает анестезирующим действием. В результате «иссекать» стали только дефектные клапаны, а участки с плохо работающими — «заливать» новым препаратом. Время опе-

рации сократилось до 40, а то и 20 минут вместо прежних часа-полутора.

Метод достаточно прост, хотя и очень трудоемок. Порой приходится делать не по одной инъекции в пораженный участок вены. А если таких участков множество, то процедура и вовсе затягивается надолго. Кроме того, самым значительным недостатком этого метода лечения является то, что в большинстве случаев через несколько лет излеченный таким образом клапан вновь начинает барахлить. Поэтому метод инъекционной терапии, в медицинских источниках называемый также склеротерапией, наиболее целесообразно производить лишь в тех случаях, если диаметр варикозного расширения не превышает 3 мм и расширенные вены удалены от основного русла протоки вен.

Есть у метода инъекционной терапии и еще одна неприятная сторона. Иногда в месте инъекции кроме уплотнения может еще и образоваться тромб, со всеми вытекающими отсюда последствиями. О том, какие последствия возможны в случаях возникновения тромба и что такое тромб, подробно написано в этой книге чуть ранее, в подглавке, которая называется «тромбофлебит».

Учитывая все эти недостатки, казалось бы, следовало и вовсе отказаться от инъекционной терапии. Однако порой она бывает просто незаменима. Особенно эффективна инъекционная терапия после того, как путем хирургического вмешательства удалена основная пораженная варикозом подкожная вена. (О том, как это делается, читайте ниже.) В этих случаях бывает, что остаются мелкие второстепенные вены, которые гораздо проще не удалять, а именно пролечить с помощью инъекций. Потому что после удаления главной причины распространения варикоза они, однажды наладившись, далее уже будут нормально работать долгие годы.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Многие пациенты почему-то боятся хирургического вмешательства. На самом деле все эти страхи совсем неоправданны. Суть операции чрезвычайно проста. Хирург удаляет поврежденные участки подкожных вен с неработающими венозными клапанами. После такого удаления кровь вынуждена поступать вверх по оставшимся здоровыми внутренним глубинным венам, по которым она и до того поступала на 90%. В результате такого простого хирургического лечения больной:

- избавляется от варикозного расширения вен;
- избавляется от возникших в результате этого заболевания осложнений;
- избавляется от негативных последствий развития варикозного расширения вен;
- приобретает красивый внешний вид ног.

Однако необходимо знать и всегда помнить следующее: хирургическое вмешательство, то есть операционное удаление варикозно расширенных вен, производится только в следующих случаях:

- если пациент не преклонного возраста и в основном здоров;
- если варикозное расширение вен привело к необратимым изменениям, развитию осложнений или вызвано врожденными пороками в строении вен.

Противопоказания к операции следующие:

- гнойничковые или экземные заболевания ног;
- беременность;
- анемия;
- общее плохое состояние здоровья;
- сердечно-сосудистая недостаточность.

Конечно же, каждый больной сам решает, соглашаться ему на операцию или нет. Если варикоз особо не беспокоит вас, то вы и не будете оперироваться, даже если никаких противопоказаний к этому

у вас нет. Однако если вы не можете из-за варикозного расширения вен жить полноценной жизнью, ежедневно страдаете от болей, усталости в ногах, наконец от неприятного внешнего вида ваших ног, что тоже немаловажно, особенно для женщины, то вопрос — оперироваться или нет — не должен вызывать у вас особых затруднений. Для того чтобы вам было еще легче принимать единственно верное решение в такой ситуации, мы подробно опишем вам, как именно происходит эта операция и какие могут быть после нее отрицательные последствия.

Прежде чем приступить к операции, врач специальным карандашом отметит на вашей ноге все выступающие участки вен. Эту разметку необходимо делать именно в стоячем положении, потому что при горизонтальном положении ног вены подвергаются меньшему давлению и эти участки будет распознать намного труднее. После этого вас уложат на операционный стол, по предварительному согласованию с вами введут либо местный, либо общий наркоз. При общем наркозе вы вообще ничего не почувствуете и после того, как придете в себя, сразу же отправитесь домой на своих ногах. Однако не следует лишний раз без особой на то необходимости подвергать свой организм общему наркозу, поскольку действие его на организм с каждым последующим разом будет все разрушительнее. А некоторым людям общий наркоз и вообще противопоказан.

Но далее. Первый разрез длиной 5—7 см вам сделают в паху вдоль линии, по которой проходит нижний край плавок. Второй разрез длиной 1,5—2 см внизу на внутренней стороне ноги, у самой лодыжки. Остальные разрезы также длиной 1,5—2 см над каждым варикозным узлом. Все эти разрезы будут неглубокими, ведь они необходимы лишь для того, чтобы добраться до подкожной вены. Раньше хирурги делали десятки мелких разрезов над каждым узлом, однако со временем пришли к выводу,

что достаточно удалить лишь самые ярко выраженные, остальные в течение месяца после операции исчезнут сами собой.

После того как все разрезы сделаны, хирург вводит в основную подкожную вену через прорезь в паху венозный экстрактор, специальный инструмент в виде длинной мягкой проволоки с небольшой круглой головкой впереди. Доведя эту головку до лодыжки, он с помощью специального приспособления нагнетает в головку воздух. Головка раздувается, и хирург вытаскивает экстрактор обратно, но уже вместе с подкожной веной. По мере продвижения экстрактора вверх хирург перевязывает коммуникативные вены, соединяющие большую подкожную вену с внутренними. Затем, после удаления искаженной варикозом большой подкожной вены, все разрезы зашиваются, и операция окончена.

Далее делается тщательная перевязка, занимающая порой от одного до трех часов. Это во многом зависит от того, на одной или на двух ногах удалялись варикозные вены. Оперированную ногу покрывают несколькими слоями стерильной марли, а затем накладывают поверх нее на всю длину ноги тугой эластичный бинт. Затем несколько часов после этой операции вам придется полежать в постели с подложенными под ноги подушками. Однако к концу дня вы уже будете дома. Сначала очень много ходить не надо, не более 10—15 минут в час, поэтому желательно, чтобы вас кто-нибудь встретил после операции. Самыми нежелательными, особенно в первый вечер, будут для вас длительное стояние и длительное сидение. Чтобы отдохнуть, лучше прилягте, но не считайте, что можно и вовсе не ходить. При ходьбе мышцы ваших ног помогают потокам крови находить и осваивать новые пути к сердцу, и чем раньше эта работа будет проделана, тем эффективнее будет работать

впоследствии ваша венозная система. А главное, адаптационный период пройдет намного быстрее.

Кроме того, приготовьтесь, что всю первую неделю после операции вам придется оставаться в бинтах. По прошествии этой недели вы вновь должны будете посетить врача. Ни в коем случае не снимайте бинты сами, врач все равно должен посмотреть, нет ли каких-нибудь отклонений от нормы и не осталось ли каких-нибудь язвочек, свидетельствующих о занесении инфекции. Если на ноге будут обнаружены куски темно-фиолетовой или красноватой кожи, ничего страшного. Эти небольшие подкожные кровоизлияния представляют собой обычные синяки и совершенно проходят через две-три недели.

После снятия бинтов вы можете считать себя совершенно здоровым, но с одной оговоркой. В первые три месяца перед серьезными нагрузками желательно надевать на ноги эластичные чулки или накладывать эластичный бинт. В первые три недели желательно при отдыхе класть ноги на возвышение. Боли после этой операции почти не беспокоят. Следы от разрезов очень быстро практически перестают быть заметными.

Итак, теперь вы знаете, насколько проста и эффективна эта операция. Тем не менее, прежде чем на нее решиться, не стесняйтесь посоветоваться еще и с другим врачом, чтобы выяснить, действительно ли операция вам необходима и нет ли возможности вылечить ваш недуг менее радикальными средствами. Также при этом следует выяснить, насколько сильна эта необходимость, еще и вот для чего. Возможно, ваше состояние болезни совсем не требует срочного хирургического вмешательства и у вас еще есть время попробовать другие методы лечения варикозной болезни.

Хирургическое лечение замечательно тем, что оно производится только однажды. После него вы

уже навсегда избавляетесь от всех неприятностей, связанных с варикозным расширением вен. Как показывает практика, никаких специфических осложнений эта операция не вызывает. После удаления варикозно расширенных вен варикозные узлы на их месте больше не появляются. Правда, бывает, что после операции иногда обнаруживаются варикозные изменения на венах, которые ранее были вполне здоровыми. Это происходит прежде всего потому, что после удаления варикозных вен количество путей, по которым кровь добиралась до сердца, уменьшилось. Кровь вынуждена, не уменьшившись в количестве, размещаться в меньшем объеме вен. Однако эти вновь возникающие варикозные узлы очень малы и от них можно избавиться при помощи склеротерапии.

Теперь, когда вы уже более-менее представляете себе, в чем заключается операция по удалению варикозных вен, чем именно она заканчивается и что ожидает вас впоследствии, пора немного поговорить и о возможных альтернативных методах лечения варикозной болезни.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Вода и водные процедуры играют в профилактике и лечении варикозного расширения вен огромную роль. Вода и вообще является самой загадочной стихией на свете. Она хотя и имеет свой голос, все же предстает перед нами величайшей безмолвницей; хотя и невероятно податлива и готова занять любую предоставленную ей форму, противостоит сжатию не хуже любого камня. Она хотя и мягка и ласкова, способна упорством своим пробить камень или разметать целый флот и снести со своего пути целые селения. Народ недаром говорит: «Мать водица — всему царица». А в Средней Азии, где климат засушливый и жаркий, и вовсе привыкли считать: «Вода — кровь Земли».

Впрочем, сегодня ни для кого не секрет, что вода — самое распространенное вещество в природе (занимает «три четверти планеты» — как поется в одной популярной песне, или 71% поверхности Земли). Без воды человек едва ли протянет более

10 дней (человеческое тело также, как это ни удивительно, примерно на 70% состоит из воды). Вода — обязательный компонент практически всех протекающих на нашей планете процессов. Она является не только основным элементом продуктов питания человека — она еще и моет, закаливает и лечит. Все физиологические и биохимические процессы, проходящие в нашем организме, связаны с водой. Таким образом, вода сопровождает нас всюду с первого и до последнего мгновения нашей жизни.

Чем же конкретно хороша она в нашем случае? Вода, являясь одним из самых сильных природных лекарств, очищает поры человека, давая возможность выйти наружу вредным веществам, способствует очищению кожи, улучшает кровообращение в кожных покровах.

В последнее время было замечено и еще одно уникальное свойство воды — оказывается, она обладает памятью. Но в таком случае вода является не только источником питания, но еще и мощным хранителем информации. И благодаря этой своей способности она может заставить органы и клетки человеческого тела функционировать именно так, как это было заложено в них изначально. Особенно или, так сказать, в чистом виде этим уникальным свойством обладает талая вода.

В природе такая вода образуется при таянии высокогорных ледников (не потому ли так много долгожителей среди горных народов?). Тем не менее ее можно приготовить и в домашних условиях. И даже достаточно просто. В теплое время года в морозильной камере холодильника, а в холодное время года — на балконе.

Для этого нужно взять две-три алюминиевые кастрюли емкостью около трех литров, наполнить их водой из-под крана или из колодца и вскипятить. Затем выставить на мороз (в камеру холо-

дильника, предварительно остудив). В первую очередь вода начинает замораживаться у стенок кастрюли, выталкивая все свои наполнители в центр. Как только толщина ледяного кольца достигнет примерно одной четверти диаметра кастрюли, сразу же извлеките это кольцо, вылейте из него весь еще не застывший в центре рассол, сколите ножом или растопите горячей струей дно кольца, и у вас в руках окажется чистейший кристалл, похожий на большой плоский бублик.

Этот кристалл положите в большую кастрюлю, накройте крышкой и растопите на медленном огне или оставьте на ночь — он сам растает. Вот эту талую, очень мягкую воду и используйте, причем не только для мытья ног, но и для приготовления пищи. Уже давно прекрасно известно, что талая вода регулирует содержание холестерина в крови и в печени, способствует растворению камней в почках и мочевом пузыре, быстрому заживлению ран, установлению нормального кровяного давления, нормализует сон. Талая вода — очень полезная и благотворная вода.

Однако некоторые, возможно, скажут — уж больно хлопотно постоянно добывать такую воду, слишком много на это требуется времени. Хорошо, есть и другой прием, для ленивых. Воду из-под крана можно смягчить, добавив в тазик с водой чайную ложку питьевой соды или нашатырного спирта. Вода при этом не только смягчится, но еще и очистится. Кроме того, женщины обычно смягчают воду уксусом или настоем ромашки.

Но приступим непосредственно к процедурам, позволяющим добиваться лечебного эффекта от применения простой воды. В первую очередь необходимо утреннее обмывание ног водой температурой около 20 градусов. Также очень полезно влажное обертывание ног на ночь, особенно при сильной усталости. Делается это очень просто:

Наденьте мокрые носки, сверху на них наденьте шерстяные носки и так ложитесь в постель под теплое одеяло. Этот метод является очень хорошей профилактикой заболевания варикозным расширением вен.

Если вы уже заболели и ваша болезнь продолжает развиваться, необходимо заняться более серьезными процедурами. В этом случае существуют две системы лечения: одна связана с общим воздействием воды на организм, другая —непосредственно с ножными ваннами. Давайте рассмотрим поподробнее обе системы.

Первая заключается в том, чтобы при посредстве определенных водных процедур стимулировать весь организм на улучшение кровообращения. Для этого предлагается следующая схема.

Утром ежедневно обмывайте всю верхнюю половину тела, желательно прохладной водой, но можно и теплой, с обязательным растиранием полотенцем. Благодаря растиранию вы не просто высушиваете тело, но еще и производите очень полезный для кожи массаж.

Днем три раза в неделю принимайте сидячую ванну в течение двух минут при температуре 25—30 градусов, не забывая при этом массировать живот.

По вечерам ежедневно устраивайте для ног так называемый контрастный душ. Для этого надо сначала пропарить ноги, потом облить их, начиная от бедер, примерно десятью литрами прохладной воды. Причем обливание производится следующим способом: сперва обливается правая нога по передней стороне от стопы до колена и обратно, потом от стопы до паха и обратно; точно таким же образом обливается затем и левая. На это уходит около 5 литров. Остальное же количество

воды выливают то по одной, то по другой ноге, останавливаясь на бедре подольше.

На ночь делайте влажное обертывание ног до колена. Если нет гольфов, это можно сделать просто мокрым бинтом.

Все эти процедуры необходимо проводить до наступления явного улучшения самочувствия. В дальнейшем вам будет достаточно лишь обтирать верхнюю половину тела по утрам и обливать ноги от бедер до ступней всего 2 раза в неделю. Только не забудьте, что обливать ноги надо струей под сильным напором воды, и не просто так, а по определенной схеме: сперва обливается правая нога по передней стороне от стопы до колена и обратно, потом точно так же от стопы до паха; после этого та же процедура проделывается с левой ногой. На это должно уйти около пяти литров воды. Последующие пять литров выливают просто сверху, чуть задерживаясь на бедре и заканчивая процедуру плавно и равномерно.

Вторая система активизирует кровь непосредственно в ногах, для чего применяются холодные и горячие ножные ванны с различными добавками. Холодными называются ванны при температуре от 20 градусов и ниже, горячими при температуре от 40 градусов и выше. Сначала всегда идут ванны горячие, продолжительностью по полуминуте, а затем холодные — по 10 секунд. Заканчивайте всегда исключительно холодной ванной. Какие же добавки рекомендуются для таких ванн?

Скипидарные ванны, если вы хорошо переносите этот специфический запах. Такие ванны снижают боль, расширяют капилляры. Скипидар для ванны нужно приготовить особым способом.

1-й способ: в кипящую воду положите 0,75 мл салициловой кислоты, 30 г натертого детского мыла и 500 мл скипидара.

2-й способ: в разогретые на водяной бане 300 мл касторового масла кладут 40 г едкого натра (щелочи), потом добавляют 220 г олеиновой кислоты и 750 г скипидара.

Для приготовления самой ванны 30—40 г раствора смешивают с горячей водой. Перед ванной желательно смазать вазелином или жирным кремом все царапины и болячки на ногах, чтобы не щипало. Время приема ванны 10—15 минут при температуре воды 38—39 градусов. И так 15—25 раз подряд.

Шалфейные ванны. Они тоже способствуют обезболиванию и успокоению. Раствор делается из расчета 300 г шалфейного экстракта на ванну, время 10—15 минут, температура 36—37 градусов, 2 раза в неделю по 15 раз.

Соляные ванны. Их можно применять только при отсутствии острых проявлений болезни. Они усиливают обменные процессы, хорошо действуют на нервную и иммунную системы. Соль помещают в мешочек и кладут под сильную струю воды. Время 10—15 минут, температура воды 36—37 градусов. Принимать через день по 10—15 раз.

Чесночные ванны. Эти ванны относятся к разряду контрастных. Головку чеснока растолочь и в мешочке кипятить 5 минут в двух литрах воды. Затем добавить еще два литра воды и сделать (в тазиках) две ванны — холодную и горячую. Попеременно опускайте ноги то в горячую ванну на 2 минуты, то в холодную на полминуты, и так на протяжении 20 минут. Такая ванна делается 1 раз в неделю.

Ванны из сушеницы топяной. В ведро насыпать 200 г сухой измельченной травы, залить кипятком

и настаивать час, тщательно укутав. Потом опустить в эту ванну (можно прямо в ведро, ибо настой должен быть температурой 38—39 градусов) ноги и держать 30 минут, подливая кипяток.

Глиняные ванны. В воду температурой 37—39 градусов кладется горсть глины так, чтобы вода стала явственно мутной. Принимать ванну 25—30 минут 2—3 раза в неделю в течение двух месяцев.

Запомните! И та и другая системы имеют противопоказания; их нельзя делать больным с сердечными болезнями, пиелонефритом, хроническим гепатитом и циррозом печени.

ДИЕТА

Говоря в общем, надо сказать, что питание больных с варикозным расширением вен должно быть в целом средневегетарианским, богатым фруктами и овощами, то есть насыщенным витаминами, которые могут помочь в укреплении стенок сосудов, препятствовать образованию тромбов и регулировать микроциркуляторные процессы. Кроме того, как мы уже отмечали, соль в питании таких больных должна быть строго ограничена. Следует ограничить, а лучше и вовсе отказаться от употребления неразбавленного или несквашенного молока, ведь, как заметили еще древние, от молока суставы твердеют, а артерии (что сейчас важно для нас!) становятся хрупкими; кроме того, молоко обладает свойством вызывать запоры, что тоже ведет к развитию варикоза.

Всем известно, что существуют тринадцать различных витаминов; некоторые из них растворяются в жирах и маслах и называются жирорастворимыми, они остаются в организме надолго. Другие

растворяются водой и быстро вымываются; их запас надо постоянно пополнять. Итак, за что же отвечает каждый витамин?

Витамин А необходим для нормального роста новых клеток и тканей.

Витамин В формирует красные кровяные тельца — эритроциты.

Витамин С способствует росту и восстановлению поврежденных тканей.

Витамин D накапливает в костных тканях кальций и фосфор.

Витамин К помогает нормально функционировать системе свертывания крови. Витамин Е является антиоксидантом, то есть предохраняет другие витамины от разрушения.

Для нормального состояния сосудов и вен особенно необходимы витамины А, С и B_6. Витамин B_6 снижает в крови выработку гомоцистеина, вещества, которое ускоряет образование фтеросклеротических бляшек, закупоривающих артерии. И именно этого витамина не хватает нам больше всего, как это ни странно (ведь он содержится в очень многих продуктах, таких как печень, свинина, телятина, свежая рыба, бананы, капуста, арахис, изюм, чернослив, ржаной хлеб и виноград). Витамин А участвует в формировании эндотелиальных, то есть выстилающих внутреннюю поверхность вен и артерий, тканей; при его недостатке сосуды становятся плотными, теряют упругость и эластичность, создавая таким образом идеальную почву для образования бляшек и тромбов. Витамин же С регулирует содержание холестерина в крови и способствует заживлению поврежденных стенок артерий и вен, а также их нормальной работе.

Кроме того, надо все же сказать несколько слов и о витамине Р. Это, скорее, даже не витамин, а

его помощник, так называемый биофлавонид. Но он имеет одно очень важное для нас сейчас качество — группа витаминов Р обладает способностью уменьшать проницаемость и ломкость капилляров. Витаминов этой группы особенно много в цитрусовых, шиповнике, черной смородине, рябине, зеленом чае, в кофе, а также в пиве и вине.

Все эти вышеперечисленные витамины в нужных пропорциях содержатся в специально выпускаемых для больных варикозным расширением вен аптечных препаратах. Это *эскузан*, который укрепляет стенки вен, поднимает тонус сосудов и нормализует динамику крови, *эсфлазид, эсцин* и *гель троксевазин* (наружный), служащий для уменьшения ломкости капилляров, снятия воспаления и обезболивания.

Ясно, что без витаминов в лечении варикоза не обойтись, но принимать их, конечно, лучше не в таблетках, а в натуральном свежем виде. Для этого лучше всего подходят свежие соки. Рассмотрим некоторые из них.

Морковный сок. Оказывает благоприятное действие на все системы и органы нашего тела, снимая воспалительные процессы, образование опухолей, нарушения в процессах тканевого питания, снимает зашлакованность и компенсирует недостаточность энергии.

Его можно принимать до 3 литров в день. Однако более сильное воздействие он оказывает в смеси с другими соками.

Прежде всего мы имеем в виду следующие смеси:

- морковно-шпинатовая (морковь — 10 частей, шпинат — 6);
- морковно-шпинатовая с сельдереем и петрушкой (морковь — 7 частей, шпинат — 3, сельдерей — 4 и петрушка — 2);

- морковно-свекольная с огурцом (морковь — 10 частей, свекла — 3, огурец — 3);
- морковно-шпинатовая с репой и кресс-салатом (морковь — 8 частей, шпинат — 4, репа — 2, кресс-салат — 2).

Шпинат содействует очищению организма через кишечник.

- Сельдерей предотвращает отеки, заставляет активно работать все мышцы.
- Петрушка улучшает кислородный обмен и укрепляет стенки капилляров.
- Огурец благотворно влияет на давление, снижает отеки.
- Свекла улучшает состав крови, повышает гемоглобин.
- Репа улучшает обмен веществ и сохраняет тонус сосудистых стенок.
- Кресс-салат — очищает кишечник.

Все соки готовятся непосредственно перед употреблением, и в день можно принимать 500—600 мл сока. Репу, свеклу и морковь надо отжимать вместе с ботвой, а зеленные растения можно употреблять и не только в виде соков, а также в салатах, соусах, на бутербродах. Главное — настройте себя на радостный положительный лад. Тогда все витамины растворятся в вашем организме в нужном порядке и поступят именно туда, где в них больше всего в данный момент нуждается организм.

Кроме этого, больные варикозным расширением вен должны придерживаться определенного количества как потребляемой энергии, так и пищевой ценности продуктов. Ниже мы приведем две таблицы, которые помогут вам сориентироваться в этом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Вещества	Рекомендуемая пищевая ценность
Жиры	65 г
Насыщенные кислоты	20 г
Холестерин	300 мг
Углеводы	300 г
Клетчатка	25 г
Натрий	2,4 мг
Калий	3,5 мг
Белки	50 г, для беременных — 60 г, для кормящих — 65 г

ТАБЛИЦА РЕКОМЕНДУЕМОГО СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Пол и возраст	Количество калорий
Мужчины	
19—24 года	3000
25—50 лет	3200
старше 50 лет	2300
Женщины	
19—24 года	2100
25—50 лет	2300
старше 50 лет	1900

ЛЕЧЕНИЕ ПИЯВКАМИ, ИЛИ ГИРУДОТЕРАПИЯ

Лечебная пиявка — это червь буро-оливкового цвета с шестью красно-желтыми полосками на спине и с пестрым брюшком; впереди у нее расположен рот-присоска и на заднем конце тоже. За час пиявка высасывает до 15 мл крови и сама собой отпада-

ет. Больной теряет за сеанс около 30 мл крови, получая взамен массу веществ, которые влияют на изменение гомеостаза.

Этот метод известен с глубокой древности, он переживал расцветы и забвение, но сегодня, когда пиявки тщательно изучены наукой, снова пополняет арсенал медицинских средств в борьбе с различными болезнями, в том числе и при лечении варикозного расширения вен. Так, в месте присоса пиявки сосуды расширяются или сужаются (по потребности), а в крови гибнут вредоносные бактерии. Пиявка, точнее ее слюна, не дает свертываться крови, предупреждает возникновение тромбов и рассасывает их, устраняет спазм сосудов, повышает снабжение ткани кислородом, снижает давление, расширяет сосуды. Кроме того, она обладает противоотечным и обезболивающим действием. Ее слюна снижает риск поражения стенок сосудов, уменьшает свертываемость крови и очищает организм от шлаков.

Пиявки ставятся по специальным схемам, которые определяет врач гирудотерапевт. Самим пользоваться пиявками при кажущейся простоте этого способа лечения ни в коем случае нельзя.

Обычно ставят по 2 пиявки на зону и 2—3 по ходу вены не чаще 2 раз в неделю. Это должно происходить обязательно под наблюдением врача. Также очень хорошо сочетать гирудотерапию с дыхательной гимнастикой и физическими упражнениями.

Правда, всегда надо помнить, что пиявка — это очень сильнодействующее средство, вызывающее целый поток своеобразных биохимических процессов в организме. Поэтому лечение пиявками имеет и свои ограничения. Оно противопоказано людям, страдающим малокровием, плохой свертываемостью крови, истощением, низким давлением, а также детям, старикам и беременным женщинам.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛИНОЙ

В нашей стране лечились глиной еще с незапамятных времен, и сейчас ее снова стали широко использовать. Глина известна своими адсорбционными свойствами, то есть она обладает уникальной способностью вытягивать из пораженных тканей гной и отрицательную энергию. Варикозное расширение вен — одна из тех болезней, которые особо поддаются глинолечению. Для лечения варикозного расширения вен лучше всего подходит голубая глина, поскольку в ее энергетике присутствует высокая двигательная активность и она воздействует на пораженные участки в значительной мере сильнее, чем любая другая глина. Лечение, как правило, проводится аппликациями (наложениями) на больные участки. Но не забывайте, что лечение этой болезни всегда должно быть комплексным, и поэтому аппликации должны накладываться и на область сердца. Делается это так. На сердце, оставляя свободным ту область, которая явственно сокращается от сердечных ударов, накладывается глиняное кольцо и держится там в течение часа-полутора. Это очень сильное средство, ускоряющее кровоток, и потому не должно применяться чаще одного раза в неделю.

С аппликациями на ноги дело обстоит проще. Положите на участки с особо взбухшими венами глину толщиной в 1,5—2 см, поверх обвяжите махровым полотенцем и шерстяным шарфом. Держать два часа. Проводить такие сеансы необходимо каждый день вплоть до явно выраженного улучшения. Слитую глиняную воду можно использовать для глиняных ванн. См. главку Водолечение.

Когда наступит заметное улучшение (а это произойдет после ежедневных аппликаций в течение 1—1,5 месяцев), аппликации можно заменить про-

стыми обертываниями в мокрое полотенце, пропитанное водным глинистым раствором, которое держится на ногах в течение получаса.

МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Мед — единственный сахар древних, их эликсир молодости, обладает уникальной способностью сохранять все витамины и минеральные вещества практически без потерь. Он состоит из легко усваиваемых организмом сахаров — глюкозы и фруктозы. Эти вещества усваиваются организмом без всякой дополнительной переработки, без участия азотистых веществ, органических кислот, минеральных веществ и витаминов. Эти свойства меда давно и широко применялись и применяются в медицине.

При варикозном расширении вен мед полезен тем, что улучшает кровообращение, усиливая ток крови. Самым распространенным и действенным является прием двух ложечек меда всякий раз перед приемом пищи в течение двух (не больше) месяцев. Также хорошо действует так называемая «индийская смесь», состоящая из перемолотых грецких орехов (витамин В), кураги (калий и магний), чернослива (витамин В), тертой лимонной цедры (витамин С), изюма и меда в свободной пропорции. Принимается эта смесь каждый раз после еды в течение месяца. Потом можно сделать перерыв и через месяц возобновить профилактику. Отличный результат также дает добавление меда в морковные и смешанные соки. Приведем несколько рецептов.

- В свекольный сок, смешанный с таким же количеством сока моркови, добавьте сок одного лимона и стакан жидкого меда. Пить по столовой ложке 3 раза в день.
- Возьмите 1 кг свежей петрушки поровну с корнем сельдерея, нарежьте, добавьте 1 кг меда и

1 л воды, вскипятите. Приготовленная таким образом смесь настаивается три дня. Принимать по 3 столовые ложки перед едой.

- При лечении трофических язв, образующихся на четвертом этапе развития болезни, мед также необходим, но уже для наружного пользования. Мед смешивается со сливочным маслом в пропорции 3 : 1, и этой смесью намазываются пораженные участки.

ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

Безусловно, для профилактики образования варикозного расширения сосудов и вен очень важное значение имеет их очищение, которое достигается прежде всего очищением питающей их крови. Существуют микроэлементы, которые, очищая кровь, делают сосуды более эластичными и, таким образом, как бы омолаживают их. Это алюминий, селен, германий. Именно сочетание этих микроэлементов содержит чесночный сок. Чеснок вообще полезен больным варикозом, поскольку он оказывает воздействие и на фибринолитическую активность крови, расщепляя или растворяя белок фибрин и тем самым препятствуя образованию кровяных сгустков. Кроме того, в чесноке содержится еще два волшебных вещества: эйхоен, который, как и аспирин, предупреждает агрегацию тромбоцитов, и флицин, который разжижает кровь.

Чеснок следует потреблять тогда, когда он в наибольшей силе, то есть с осени и до конца января.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОЧИЩАЮЩЕЙ НАСТОЙКИ ИЗ ЧЕСНОКА

350 г очищенного чеснока мелко нарезать и растереть деревянной ступкой до кашицы, желательно не в алюминиевой и не в железной посуде. Дере-

вянной ложкой положить кашицу в стеклянную банку, накрыть крышкой и какой-либо темной тканью. Затем отделить 200 г самой жидкой массы, перелить ее в другую банку и залить туда 200 мл неразбавленного медицинского спирта, можно и водку. Плотно закрыть и поставить в холодное место под черную ткань. По прошествии 10 дней отжать через плотную льняную тряпочку, затем полученную жидкость поставить под темную ткань еще на два дня. После этого средство готово.

Настой этот необходимо пить каплями по нижеприведенной схеме за полчаса до еды и запивать водой или молоком, сначала по предварительному графику, а затем по 25 капель 3 раза в день.

ГРАФИК ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПРИЕМА КАПЕЛЬ

Дни	Завтрак	Обед	Ужин
1	1 капля	2 капли	3 капли
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

Повторить этот курс очищения затем можно будет только через год.

Очень хорошо проводить очищение крови и сосудов также соком одуванчика и крапивы. Берется наземная часть растения, листы, цветы и ножка,

массу прокручивают на мясорубке и отжимают через марлю. Полученный при этом сок нужно слить в стеклянную посуду. Туда же добавить приготовленный таким же образом сок молодой крапивы двудомной в пропорции 1 : 15. Хранить в прохладном, защищенном от света месте в течение недели (не больше!). Принимать по 1 столовой ложке перед едой в течение месяца.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ, ИЛИ ФИТОТЕРАПИЯ

Лечебные свойства трав издревле известны человеку. Существуют сведения о траволечении в египетских, римских, месопотамских, тибетских трактатах и хрониках, а иногда они являются нам и в более конкретных формах. Для тех, кто еще сомневается в чудодейственной силе трав, напомним одну историю. В 1963 году весь мир облетело известие об уникальной археологической находке: близ Рима был обнаружен саркофаг с телом восьмилетней девочки, похороненной около 1800 лет назад. У нее сохранилось все: мягкие ткани, волосы, белые зубы, в черепе даже сохранились остатки мозга. И это при том, что даже в наше время мумификатор просто удаляет почти все мягкие ткани, оставшиеся сильно пропитывает всевозможными химическими средствами, да еще и создает в сосуде захоронения безмикробную среду. А ведь в те времена, как мы всегда полагали, не знали ни о микробах, ни о причинах гниения. Соответственно, не было тогда и никаких лекарств, и никакой химии.

Археологи, участвовавшие тогда в раскопках, все в один голос заявили, что при вскрытии гробницы всем им в нос ударил какой-то незнакомый густой аромат трав. Доктор де Дзордзи, один из присутствовавших при вскрытии саркофага, гово-

рил: три дня моя ладонь, на которую попала маленькая капелька бурой жидкости, пахла хвоей и какими-то другими неведомыми цветами. Эту жидкость мы извлекли из ткани, которой была обернута девочка. Она была обернута в три слоя ткани — две льняные и одну шелковую. По мнению врачей, основой этой неизвестной жидкости был экстракт из эвкалипта.

Древние врачи умело применяли единственно доступные для них в те времена средства — лечебные свойства всевозможных трав и растений. Древнеарабским врачом Авиценной (Ибн Синой — 980—1037) был составлен до сих не потерявший своего значения «Канон медицины», в котором описывались свойства 900 растений. Древнеримский врач Гален (130—200) широко применял корни и травы в своей практике, а русские «лечцы» средних веков так и назывались «зелейниками», поскольку использовали для лечения «зелья». Зельем же на Руси издревле назывались любые настои и отвары трав. И эти естественные природные средства использовались не только для мумификации, но и для лечения болезней. Ведь природа, создав болезни, создала и средства, помогающие их преодолеть. Варикозное расширение вен не является исключением, и хотя эта болезнь во многом является болезнью цивилизации, все же и против нее существует множество рецептов, основанных именно на действии целебных трав. Так давайте же и мы с вами все больше возвращаться назад, к природе, и вместе с ней стараться преодолевать любую болезнь.

Вот несколько рецептов, взятых из старинных народных травников, а значит, достойно проверенных временем и многими поколениями.

Настойка из конского каштана. 10 г цветков или плодов каштана без твердой кожуры раздро-

бить и настоять на 100 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая эту смесь. Затем, процедив, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Настойка каланхоэ. Она особенно эффективна при начальных болях в ногах и едва появившейся синей сеточке на ногах.

В пол-литровую банку, наполовину наполненную резаными листьями, налить доверху спирта или водки. Поставить в темное место, периодически взбалтывая. Настойка готова через неделю. Ею надо натирать ноги, начиная от ступни и двигаясь к коленям и выше. Боль и усталость проходят сразу. А для того, чтобы исчезла сетка, необходимо применять эту настойку без перерывов в течение трех-четырех месяцев.

Настойка из мускатного ореха. Это одно из самых сильнодействующих способов лечения варикоза. 200 г мелко натертого мускатного ореха настоять в литре водке в течение недели. Принимать по 20 мл 3 раза в день. Курс — 1 месяц.

Обертывания из сирени. Этот рецепт используется при появлении трофических язв. Ноги хорошо пропарить и плотно обложить их листьями сирени на то время, когда больной сам почувствует, как листья начнут вытягивать гной и дурную кровь из язв. Заметное улучшение наступает уже через полмесяца, но прекращать усилия нежелательно. Когда язвы закроются, надо продолжать процедуру, но уже не в виде обертывания, а в виде обмывания ног отваром из листьев или цветов сирени.

Пюре из яблок. 3 крупных яблока антоновки промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 литром кипятка, обернуть одеялом и на-

стаивать в течение трех часов. Затем растолочь и процедить. Принимать по 50 г натощак и вечером перед сном.

Питье из орешника. Это очень старый и проверенный способ. Собранные в июне листья лещины обыкновенной высушить и заваривать как чай: 1 ст. ложка на стакан кипятка. Пить по полстакана 4 раза в день.

Кашица из чертополоха-будяка. Чертополох (лучше брать его верхние побеги, они сочнее и легче измельчаются) провернуть через мясорубку или нарубить как капусту в корытце тяпкой. Затем, лежа, намазать этой кашицей ноги и не снимать мазь с ног в течение получаса.

Примочки из помидоров. К вздутым венам приложить нарезанные ломтики или кашица из помидоров и держать до тех пор, пока не начнется сильное пощипывание. Процедуру можно повторять ежедневно.

Компрессы из полыни. Смешать толченую свежую серую полынь с простоквашей, нанести смесь на марлю или рыхлую тряпочку и приложить к ногам в тех местах, где вены наиболее расширены. Ноги приподнять на небольшое возвышение и тщательно закрыть целлофаном. Снимать такой компресс надо через час.

Отвар из хмеля. Хмель вообще очень способствует разжижению крови и, кроме того, способствует регулированию жирового, водного и минерального обмена.

1 столовую ложку шишек измельчить, залить стаканом кипятка и нагреть на водяной бане 15 минут. Отвар принимать по стакану 3 раза в день

перед едой. На участке ног с расширенными венами можно прикладывать марлю, смоченную этим отваром.

Льняной отвар для снятия отеков в ногах. Взять 4 ложки льняного семени на 1 литр воды, прокипятить его в течение 10—15 минут, после чего кастрюлю нужно закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час. Можно не процеживать, а для вкуса добавить лимонного или другого фруктового сока. Пить по полстакана через два часа 6—8 раз в день горячим. Курс 2—3 недели.

Березовые листья для снятия отеков в ногах. В мешки из хлопчатобумажной ткани длиной до колена или в старые, зашитые снизу тренировочные брюки набить свежих березовых листьев, чтобы обхватывающий больную ногу слой был не меньше 3—4 сантиметров. Ноги начнут сильно потеть. Держать компресс 3—4 часа. Курс 3—4 сеанса.

Средства от запоров

Поскольку запоры, а особенно хронические, также могут служить хотя и косвенной, но все же причиной появления варикозного расширения вен, мы приводим здесь несколько рецептов траволечения и на этот случай.

Нектар из алоэ. Срезанные листы алоэ положить на две недели в холодильник, потом отжать сок и смешать его с медом в равных пропорциях. Принимать по полстакана в день утром натощак. Через 2 дня доза уменьшается до окончательного налаживания работы желудка.

Сбор из крушины. Это прекрасное испытанное средство, применяемое в основном в трех сборах.

1-й. Кора крушины — 4 части, раздавленное семя тмина — 1, цветы ромашки — 2.

2-й. Кора крушина — 4 части, раздавленное семя укропа — 1, семя льна — 1.

3-й. Кора крушины — 4 части, плоды кориандра — 1, корень алтея — 1.

Столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить 10 минут на водяной бане и пить в один прием на ночь до налаживания работы желудка.

Средства для долговременного употребления, активизирующие работу желудка. Вода, в которой долго варились сливы или овес; теплый капустный рассол, рассол капусты с дрожжами; простокваша; чай из сушеной вишни и яблок; заваренная как чай кора крушины.

Для лечения дерматитов и трофических язв можно также порекомендовать такой великолепный препарат, как «зверобойное масло». Этот препарат обладает очень сильным фитонцидным действием, от которого гибнут многие инфекции. Кроме того, это масло способствует укреплению капилляров, способствует лечению диатеза, аллергии и вообще оказывает сильное бактерицидное и противовоспалительное действие.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактикой (от греч. prophulaktikos — предохранительный) в медицине называются меры, направленные на предотвращение возникновения какой-нибудь болезни. Соответственно, профилактические мероприятия предназначаются в основном для здоровых людей. Но если кто-то из вас думает, что здоровым людям можно и вообще ни о чем не беспокоиться, то это является глубочайшим заблуждением. Как говорят врачи: «Фунт профилактики стоит пуда лечения».

Дело в том, что человек рождается, как правило, здоровым. Затем каждый день, мгновение за мгновением, он сталкивается с окружающей его действительностью. И в результате этих бесчисленных столкновений элементы, составляющие тело, начинают все более и более перепутываться, терять свою первоначальную гармонию и погружаться в хаос. И чем дальше заходит этот процесс, тем хуже чувствует себя человек. В конце концов он может заболеть и, если движение составляющих человеческое тело стихий будет продолжаться в сторону хаоса, умереть. Ведь смерть и есть не что иное, как окончательное разрушение гармонии и переход в полный хаос.

Запомните! Для поддержания жизни и нормального самочувствия необходимо так или иначе поддерживать и периодически восстанавливать изначально данную нам гармонию внутреннего и внешнего миров.

Поэтому не следует пренебрегать профилактическими мероприятиями. Скорее наоборот, постарайтесь сделать их одной из естественнейших составляющих вашей повседневной жизни. Вспомните, что мы говорили о балеринах. В результате этого привычного и совсем уже для них необременительного действия — постоянного закидывания ног для отдыха на какое-нибудь возвышение — им в большинстве случаев удается сохранить свои ноги в самом привлекательном виде, даже несмотря на постоянные и чрезмерные нагрузки. Мера должна соблюдаться всегда и во всем.

В дополнение ко всему тому, что уже было написано в предыдущих разделах этой книги, мы порекомендуем здесь лишь немногие, но очень эффективные профилактические мероприятия, освоение которых не доставит вам особого труда или неудобства, зато принесет огромную пользу в будущем. А польза эта будет заключаться в том, что вы избежите не только варикозного расширения вен, а еще и многих других заболеваний, к тому же, что, быть может, не менее важно, — проживете намного дольше. Тем более вам необходимо это делать, если, пройдя тестирование, вы обнаружите у себя явную предрасположенность к заболеванию варикозным расширением вен.

МАССАЖ

Для чего надо делать массаж тела? Массаж тела оказывает благотворное влияние не только на ко-

жу, но и на мышцы, и на внутренние органы, так как многие участки кожи напрямую связаны с ними. Под воздействием рук мышцы растягиваются до исходной длины, расслабляются. Когда мышцы частично сокращены и длительное время остаются напряженными, появляются боли.

Имеется множество систем массажа, способствующих облегчению нагрузки на вены, но все они хороши в основном только для профилактики или в начальной стадии заболевания. Мы предложим вам несколько вариантов самомассажа, чтобы вы могли заниматься этим совершенно независимо ни от кого другого. В первую очередь необходимо добиться снятия усталости в ногах. Для этого надо промассировать центр средней линии икры сзади, потом центр середины подошвы. Каждую ногу массируйте около 20 раз. Массаж ног надо начинать по ходу лимфатических путей, двигаясь к лимфатическим узлам. Сами лимфатические узлы не массировать. Лимфатические узлы находятся под коленками, в паховой области и под мышками.

Перед массажем ноги необходимо хорошенько прогреть, поставив их в тазик с горячей водой. Подтянули правую ногу к груди, достали пальцами обеих рук стопу, и, начиная от пальцев, с помощью ногтей хорошенько промните всю нижнюю поверхность стопы, затем — верхнюю часть стопы. После этого переходите к голеностопу. Обратите особое внимание на пальцы ног, хорошенько их разомните обеими руками. Помассируйте голеностоп методом поглаживания снизу вверх, сверху вниз. Затем разомните его.

Переходим к икроножной мышце. Здесь сосредоточены координационный центр движения этой ноги, кровеносные и нервные узлы. Разомните икроножную мышцу, захватив ее руками с двух сторон, как бы перекатывая между ладонями. Слегка, не очень сильно, поколотите ее с двух сторон.

Вытяните ногу и помассируйте бедро, сначала методом поглаживания, затем методом разминания сразу двумя руками. Затем можно ладонями обеих рук поколотить бедро и опять погладить. В таком же порядке помассируйте и вторую ногу.

Затем можно перейти к более основательному массажу. Сначала сильными движениями рук промассируйте область крестца. Делайте это до покраснения, затем хорошенько обработайте пальцами рефлекторные зоны на подошвах ступни и участки сверху, особенно между пальцев ног. Если после всех этих манипуляций вам стало легче, вы можете наконец обратиться и к самой активной точке подошвы, которую японцы называют «кикэцу».

Расположена эта точка посередине стопы с наружной ее стороны. Считается, что для полного снятия усталости нужно ударить по ней кулаком 100 раз. Однако для достижения такого же эффекта можно и просто побегать. Ведь всякий раз, когда вы ударяетесь ступней о землю, вы заставляете мышцы ног более активно качать кровь по венам. Вены наших ног содержат, как мы уже выяснили, от 6 до 25 клапанов. Так знайте, с каждым ударом ноги о землю кровь проходит еще один лишний участочек.

Но, увы, бегать могут далеко не все. Не расстраивайтесь, есть хороший выход и в этом случае. В свое время русскими врачами была разработана так называемая «виброгимнастика». Вот в чем эта гимнастика заключается:

Поднимитесь на носки, резко опуститесь на пол, и вы испытаете сотрясение не меньшее, чем при беге. И так повторяйте, не спеша, не чаще чем раз в секунду: подъем — спуск, подъем — спуск. Затем, как только почувствуете легкую усталость, сделайте перерыв секунд на 5—10. Обычно это происходит через одну-две минуты. В течение дня по-

вторяйте упражнение 3—5 раз. Только не переусердствуйте: не поднимайтесь больше чем на сантиметр от пола и не опускайтесь слишком резко, чтобы удар не отдавался болью в голове.

Кроме того, очень неплохо каждое утро проводить и такое упражнение:

Лягте на живот и согнутыми ногами несколько раз ударьте себя пятками по ягодицам. Если не можете пятками дотянуться до ягодиц, значит, ваши мышцы стареют. Тем не менее вы не прекращайте этих попыток. Если вы будете настойчивы, то увидите, что через неделю или две кровоток по всей длине вашей ноги улучшится.

А самое главное, не думайте, что все эти упражнения следует отложить на утро, ни в коем случае. Ложиться спать с уставшими ногами вредно и опасно. Вымойте ноги на ночь прохладной водой и обязательно сделайте несколько упражнений. А затем в постели положите ноги на возвышение. И если вы постоянно будете проделывать такие несложные процедуры, то, во-первых, вы заметите, что с каждым утром ваши ноги чувствуют себя все более отдохнувшими. А во-вторых, со временем они приобретут совершенно здоровый, не искаженный никакими кривыми венами вид.

Есть и еще способ массажа, пришедший к нам из Японии. Он также прост и удобен в исполнении практически в любых условиях. Надо сначала три раза надавить согнутыми большими пальцами рук на каждый палец ноги поочередно. Только нужно это сделать, промассировав полностью весь палец, а не просто нажать в каком-нибудь одном месте. Представьте себе, что вы тщательно наклеиваете на них почтовую марку. А затем проделайте то же самое с подошвой, с лодыжкой и с голенью. Каждая



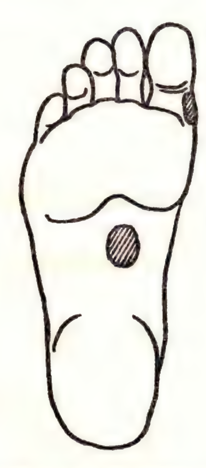
Массаж икроножной мышцы

часть ноги обрабатывается троекратно. Можно и просто пощипать икры всеми пятью пальцами.

Часто люди испытывают различные чувства дискомфорта, связанные с ногами, такие как по-



Массаж каждого пальца и внутренней трети подошвы



Массаж рефлекторных зон на стопе

стоянное ощущение холодных ног или судорожное непроизвольное сокращение икроножных мышц. Все эти симптомы тоже можно снять с помощью простого массажа. В первом случае надо сначала промассировать крестец, а потом по отдельности каждый палец обеих ног и внутреннюю треть подошвы. Во втором же случае тоже сначала необходим массаж крестца до покраснения, а потом массаж рефлекторных зон на стопах обеих ног.

Полезно также перед занятиями спортом или купанием, когда наиболее опасно появление судорог, сделать такой простой массаж. Руками обхватите икроножную мышцу так, чтобы четыре пальца легли на заднюю поверхность икры, чуть ниже подколенной ямки, и промассируйте пальцами точку в подколенной ямке две минуты. Затем то же самое проделайте с точкой в верхнем крае икры и с точкой посередине икры.

Словом, как видите, массаж ног очень прост, но зато очень эффективен. Однако его действенность зависит прежде всего от регулярности выполнения упражнений. Эффект же и в самом деле очень и очень значителен, и если вы не поленитесь, то очень скоро и сами убедитесь в этом. Возьмите за привычку каждый раз перед сном массировать стопу, пальцы и подошву каким вам более всего понравится способом. В результате, уделив вашим ногам всего пять минут в день, вы довольно быстро почувствуете благодарную отдачу. Ведь на подошве ног находится до 30 тысяч пар нервных окончаний!

БАНЯ

Каждый народ выработал для профилактики здоровья свои приемы и способы. Кто-то добивается этого гимнастикой (особенно в этом сильны ки-

тайцы), кто-то медитацией (всевозможные практики йоги), кто-то постом и молитвой (христиане). У нас же на Руси народ достигает эффекта омоложения всего организма еще и простым посещением парной бани.

Если вам все остальные меры борьбы с надвигающимся варикозным расширением вен покажутся чрезмерно хлопотными, то, возможно, вам больше придется по душе посещение с той же целью обыкновенной русской бани. Почитайте этот раздел и усвойте все те несложные элементы, которые помогут вам в этом. Они совсем не хлопотны, даже на первый взгляд. Когда же вы их освоите, вы и вообще поймете, что они доставляют неслыханное удовольствие.

Состояние полного космического блаженства, которое испытывает человек, выходя из бани, является красноречивейшим доказательством этой простой истины. И именно поэтому русские люди все продолжают и продолжают из века в век лезть в жаркую парилку и бросаться после нее в ледяную воду. Они не думают при этом ни о стихиях, ни о космосе, ни о гармонии и хаосе. Они просто однажды случайно обнаружили этот невероятный способ самооживления и с тех пор стремятся еще и еще раз испытать то невероятное состояние блаженства, подобного которому не удается испытывать более нигде и ни от чего.

Поэтому, поговорив о водолечении, мы никак не можем не упомянуть и о лечении баней, где удивительным образом сочетаются водолечение, лечение травами или эфирными маслами и массаж. Русская баня и парилка — старинное, веками выверенное лечебно-профилактическое средство, которое активизирует работу всего организма, чистит его, включает резервные силы, дает косметический эффект и — что нас интересует в первую очередь — благотворно сказывается на работе сосудов. Но баней

можно пользоваться больным лишь в начальной стадии заболевания и для профилактики.

Рассмотрим же подробнее все три фактора русской бани.

Сначала поговорим о воде.

Вода растворяет практически все вещества и смывает их с тела. Это свойство воды постоянно используется в целях личной гигиены. В бане, как правило, после нескольких заходов в сауну или в парилку рекомендуется помыть голову и остальное тело с мылом, чтобы смыть с кожи внешнюю грязь и пыль, а также шлаки, выступившие на ее поверхность с потом.

Вода — наиболее эффективное закаливающее средство. В этом качестве вода часто используется при приеме контрастного душа, горячих обтираний, различных ванн, а также при купаниях в пресных и морских водах. С помощью этих процедур тренируются механизмы терморегуляции и поддержания тонуса кровеносных и лимфатических сосудов. Максимальный лечебный эффект достигается путем изменения температуры и качественного состава воды.

Для мытья, закаливания и лечения обычно используется любая пресная природная вода без загрязнителей, то есть чистая озерная, речная или колодезная. При этом основой лечебного воздействия воды является температура; чем больше разница между температурой тела и температурой воды, тем выше эффективность ее воздействия.

Вода используется в основном двумя способами: контактным и испарительным. В бане при мытье, закаливании и лечении чаще всего используется контактный способ, когда вода подается прямо на тело с помощью рук или душа, не говоря уже о ванне. При втором же способе вода наносится на тело мочалкой или полотенцем в виде тонкой пленки, которая быстро испаряется, охлаждая кожу. Чтобы

достигнуть наибольшего эффекта при испарительном способе, необходимо сразу же после нанесения этой тонкой пленки воды на тело перейти в сухую теплую комнату или выйти в обнаженном виде на солнце и воздух.

Попеременное применение холодной, теплой и горячей воды возбуждает сложные биологические, биохимические и биофизические процессы, способствующие нормализации болезненных изменений, восстановлению угасающих функций организма, совершенствованию его термоадаптации, стимуляции деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем.

Вода в газообразном состоянии (без капелек) — это прозрачный газ, обладающий высокими ингаляционными свойствами, то есть свойствами глубоко проникать в тело человека, особенно в дыхательную систему, и производить там свою великолепную оздоровительную работу. Улучшается доставка кислорода к органам и ко всем клеткам организма. Кроветворные органы усиленно вырабатывают молодую энергичную кровь. Повышается уровень гемоглобина в крови. Улучшается питание миокарда сердца.

Для усиления лечебного эффекта и комфортной атмосферы вода в бане ароматизируется настоями трав, медом, квасом, которые льют на горячие камни. При дыхании таким воздухом расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение, происходит ингаляция дыхательных путей и их очищение от лишней влаги, убиваются микробы и более активно очищается кровь.

При кожных заболеваниях и зуде очень эффективен настой листьев грецкого ореха или настой травы ромашки аптечной. Этот настой вводят в пар через горячие камни и разбрызгиванием. Если вы часто испытываете чувство усталости, что тоже является одним из начальных симптомов варикозно-

го расширения вен, попарьтесь с настоем чабреца. Через несколько таких бань вы почувствуете заметное облегчение.

Некоторые настои трав не создают выразительного аромата, но способствуют лечению различных заболеваний. Если вы, например, чувствуете ломоту в ногах, то у вас есть возможность избавиться от нее за одно посещение бани. Для этого достаточно приобрести в аптеке настои эвкалипта, мяты, ромашки или зверобоя. Эти травы содержат вещества, губительные для вредных болезнетворных микробов. Поэтому в такой парилке легко и свободно дышится, и общее состояние сразу же улучшается.

Как эти настои применять? Сначала подать на камни простую горячую воду, потом малыми порциями разведенный в тазике настой. Не пользуйтесь густыми настоями, вы можете все испортить: сгорая, они дают неприятный запах и вместо пользы могут принести вред. Поэтому на один тазик разводите не более 60—70 г настоя (отвара).

При расстройствах сердечно-сосудистой системы, а также при физическом утомлении можно использовать хвойный экстракт. Он бывает в аптеках. Экстракт разводится прямо в парилке в теплой воде (примерно 50—60 г на 10 л). Сначала на камни льют простую горячую воду, затем к ней добавляют разведенный экстракт. Можно набрызгать экстракт веником на потолок и стены. Три-четыре таких бани кряду — и вы здоровы.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ШЛАКОВ

Пока веник парится, вы можете принять душ. Древние римляне знали, что ноги — самая холодная часть тела и что, пока ступни не согрелись, баню принимать бесполезно. Поэтому в римских термах полы и даже стены были с подогревом. Ноги согревались в первую очередь. Со временем этот опыт

был утерян. Что же дает умеренно горячий пол? Такой пол дает мощный импульс к возбуждению периферийной системы кровообращения и системы терморегуляции.

Можно, например, просто поставить тазик с горячей водой рядом с душем. Встать ногами в тазик. Как только ноги покраснеют, прогрейте руки, область таза и промежность под душем. Теперь встаньте под душ. Сделайте из ладоней над головой домик и пустите струи горячей воды на тело. Как только тело начнет розоветь, уберите домик, и теперь вы согреетесь равномерно. Вы почувствуете вначале холодок, а затем начнете согреваться весьма интенсивно. Это говорит о том, что все сосуды расширились и началось быстрое кровообращение. Сердце, не испытывая более противодействия со стороны периферийных сосудов, легко и свободно гонит кровь по крупным и средним артериям и венам. Печень, почки, легкие, кишечник и особенно кожа подключились к эффективной очистительной работе.

Принимая душ, внимательно наблюдайте за собой. Все тело порозовело, а у некоторых, полнокровных, людей даже покраснело. Это нормально. Но кто-то заметит, что некоторые части тела не порозовели. Это свидетельствует о приближении заболевания сосудов, будьте внимательны. Но не пугайтесь, до самой болезни пока далеко. Вам надо очистить с помощью диеты, голода и бани свой организм от шлаков, и процесс пойдет вспять. Вы снова начнете розоветь, как в молодости.

Душ надо закончить в тот момент, когда достигнут максимальный комфорт. Затем походите, обсохните немного, вытрите волосы, действуя полотенцем как промокашкой, наденьте шерстяную шапочку — и в сауну.

Финская сауна использует эффект жаркой, песчаной пустыни, наподобие африканской Сахары

или Каракумов. Воздух сух, прозрачен и раскален и, самое главное, имеет минимальную влажность около 10—20%. Организм человека, защищаясь от раскаленного воздуха, обильно отдает воду, которая движется из центральных частей тела на периферию. Вместе с потом вредные шлаки поначалу выбрасываются из поверхностных слоев, затем выделяются вместе с избыточной влагой и из более глубоких прослоек тела.

После прогрева встаньте под душ, смойте выступающий пот, походите. Только ни в коем случае не надо сидеть. В положении сидя, да еще положив ногу на ногу, вы пережимаете крупные сосуды, и сразу же возникает противодействие сердечным толчкам, кровообращение замедляется, очищение ухудшается. В бане показаны в основном два положения: вертикальное в движении и горизонтальное для принятия парилки (сауны). Положение сидя должно быть сведено к минимуму. Не забывайте, что в движении интенсивно работают мышцы, которые активно участвуют в кровообращении. Мышцы — это ваше второе сердце, верные помощники основного.

ВЕНИЧНЫЙ МАССАЖ

И наконец, огромный профилактический эффект для нормализации работы всей сердечно-сосудистой системы имеет массаж, который производится распаренным веником.

Что делает березовый веник? Он выполняет три функции: хлопки веником возбуждают и усиливают общее кровообращение и лимфообращение, березовый сок размягчает кожу и внутренние органы до такой степени, что они становятся рыхлыми и прозрачными для пара. Пористые листья березового веника работают как промокашки, впитывая в себя пот, а вместе с ним и шлаки. При таком со-

стоянии тела молекулы сухого пара глубоко проникают в организм, разбавляя шлаки и подталкивая их к выходу. Попутно этот пар убивает болезнетворные микроорганизмы на коже и внутри тела.

Самый лучший веник — это березовый, свежеприготовленный, сломанный в тот же день где-нибудь в лесу подальше от автодорог. Он дает обильный и маслянистый сок, который размягчает тело, а также привносит с собой в баню волшебный аромат леса. Особое достоинство такого веника заключается в том, что он способствует сильному расширению мелких бронхов. Это облегчает отхождение мокроты и улучшает вентиляцию легких. Вот почему после такой бани намного легче дышится. Для астматиков и бывших курильщиков березовый веник незаменим. Наломайте еще немного березовых веток и для парилки, если собираетесь в частную баню.

Хорош березовый веник и высушенный. При покупке сухого веника обратите особое внимание на цвет и размер листьев и на толщину веток. Листья должны быть зеленого цвета, мелкого и среднего размера, веточки — тонкие, без сучков.

Кроме березового, в бане часто используются и другие веники. На втором месте стоит дубовый веник, на третьем — смородинный, на четвертом — крапивный и на последнем — можжевеловый.

Крапивный веник возбуждает капиллярные сосуды. В составе березового веника крапива вызывает ощущение приятного покалывания. Тело мгновенно становится у полнокровных людей — малиновым, а у худощавых — красным.

Можжевеловый веник, конечно же, очень колючий, откровенно ранит кожу. Но обладает сильными бактерицидными свойствами. Поэтому лучше его также использовать в составе березового веника.

Веников, по классическим правилам, должно быть четыре: два холодных кладутся под голову и

ноги, а двумя другими, разогретыми, непосредственно обрабатывается все тело. Сначала ими помахивают над телом, нагнетая горячий воздух. Затем, легко проводя вениками со стороны спины от головы до пяток 3—4 раза, как бы сгоняют с вас все отрицательные энергии. И вот уже постепенно эти поглаживания переходят в похлестывания, сначала легкие, а затем все более и более сильные с потягиванием.

После этого сила ударов вновь спадает, и тело просто растирается веником. Затем еще более активно хлещутся. При этом один веник высоко подбрасывается, как бы забирая жар с потолка, а другой вскользь прогоняется вдоль спины. Заканчивается вся эта процедура охлажденными вениками. Поэтому нужно их перед этим окунуть в холодную воду. Та же процедура проводится и со стороны живота. Общее время проведения такого массажа около 7—10 минут.

Кроме описанного, можно сделать вместе с напарником еще и веничный массаж ног. Здесь будет описан веничный массаж, который производится в мыльном отделении. Перед этим видом массажа надо несколько раз распариться или в сауне, или в парилке так, чтобы суставы и мышцы были мягкими.

Приняв горячий душ, массируемый ложится на теплую скамейку лицом вниз. Сначала его обливают горячей мыльной водой из тазика. Потом веником, смоченным в мыльной воде, проводят от пяток до шеи 2—3 раза.

После этого выполняют на спине следующие действия.

Напарник кладет горячий веник на крестцово-поясничный отдел и опирается одной ладонью на веник, а второй рукой захватывает снизу бедро и поднимает всю ногу вверх. Первой рукой мягко, без толчков надавливает на веник. Постепенно увели-

чивает размах качания (3—4 раза). Потом разминает вторую ногу.

Затем можно перейти к массированию коленного сустава. Напарник становится против верхней трети бедра. Одной рукой (которая ближе к голени) берется за голеностопный сустав, другую располагает на ягодице. Затем медленно сгибает ногу в коленном суставе, стараясь коснуться пяткой ягодицы. При этом необходимо соблюдать осторожность: если коленный сустав недостаточно гибкий, не стремитесь притянуть пятку к ягодице — может быть травма. Через 5—6 сеансов к суставу вернется нормальная подвижность.

После того как нога будет согнута, не торопитесь разогнуть ее. Сделайте 3—4 пружинистых движения, после чего спокойно поднимите голень на 90°, а затем повторите сгибание 3—4 раза, но уже не прямолинейно, а в сторону разноименной ягодицы. Следующее сгибание делают со сдвигом в другую сторону (наружу), соблюдая особую осторожность.

Затем неплохо промассировать ахиллово сухожилие и подошвы. Этот массаж выполняют в положении голени под углом 90°. Напарник стоит сбоку, одной рукой фиксирует голень у ахиллова сухожилия, а другой обхватывает стопу сверху, со стороны подошвы, и давящими на нее движениями как бы вытягивает ахиллово сухожилие и икроножную мышцу. В этом положении можно выполнить вращение стопы в голеностопном суставе в обе стороны (по 3—5 раз).

Завершив описанные процедуры, сходите в русскую парилку и попарьтесь. В тазик добавьте горячей воды и взбейте пену. Затем можно продолжить веничный массаж. Положение лежа на спине. На очереди — голень. Методика массажа в этом положении весьма схожа с предыдущей, поэтому отдельно о ней говорить не будем. После веничного

массажа все тело обливают горячей водой или на 1—2 минуты встают под горячий душ. Можно зайти в парное отделение и в течение 2—4 минут похлестать себя веником равномерно по всему телу, а затем принять легкий душ.

БАНЯ ПРОТИВ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

А теперь несколько слов о сгоне лишнего веса, то есть о похудании. Люди, страдающие от избыточного веса, порой не знают, как от него избавиться. Существуют различные методы, в том числе и прием банных процедур с учетом некоторых особенностей. Самая эффективная — это сауна. Только за одну баню тучный человек может похудеть на 2—4 кг. Но не надо спешить. Лучше растянуть этот процесс на 10 бань. А между банями заниматься усиленно спортом или ходьбой в течение 2—3 часов ежедневно. В русской парилке такого эффекта не достигнуть, особенно в случае влажного насыщенного пара.

Для худеющих полезны потогонные напитки. Обычно их делают из цветов или плодов малины. Две столовые ложки сухой малины (цветков липы) заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10—12 минут, процедить через марлю и принимать перед сауной и между заходами в сауну. Снижению веса способствует массаж и самомассаж. Перед тем как начать массаж, требуется хороший прогрев мышц и суставов. Если массаж долгий, более 30 минут, то через 15 минут массажа надо принять сауну и хорошо попотеть.

Помните, если вы решили похудеть, то принимать холодные водные процедуры длительное время не рекомендуется. Для сброса накопленного тепла достаточно 5—10 секунд пребывания в холодном бассейне. Если эту методику соблюдать аккуратно, то вполне возможно похудеть на 2—4 кг

за одно посещение бани. За десять таких сеансов можно согнать 16 кг веса.

Запомните! Не следует пользоваться парилкой в стадии обострения всех сосудистых заболеваний, в том числе и варикоза, а также при повышенной температуре, гриппе, при наличии кожных заболеваний, при травмах суставов и мышц.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы рассказали вам все, что необходимо знать о варикозе. Теперь вы знаете, от чего происходит этот неприятный недуг — варикозное расширение вен, — как он проявляется и как излечивается. Теперь ваше будущее здоровье во многом зависит от вас самих.

Если вы обнаружили у себя предрасположенность к варикозу, не доводите дело до болезни. Если вы обнаружили у себя начало заболевания, не доводите дело до операции. Если ваши вены уже глубоко поражены варикозом — не бойтесь операции, но пойдите и раз и навсегда избавьтесь от них. Это убережет вас как от источника дальнейших неприятностей, так и от всех этих узлов, придающих вашим ногам такой неприглядный вид.

И не считайте, что заболевание неизбежно вызвано общими плохими условиями жизни. Нет. Ваше здоровье в гораздо большей степени, чем от окружающих условий, зависит от вас самих. Если вы будете активны и в то же время ничто не будет у вас чрезмерным, то не только варикозное расширение вен, вам не будет грозить никакая другая болезнь. Потому что движение и мера — это жизнь. А покой и бесконтрольность — смерть.

И в завершение этого небольшого нашего разговора мы хотим подарить вам еще один очень простой, но очень действенный профилактический метод, благодаря которому вы всегда сможете поддерживать в полной норме свою сердечно-сосудистую систему. Это упражнение взято нами из дыхательной гимнастики йогов.

• Лягте на спину, вытяните руки и ноги вдоль тела, полностью расслабьтесь и старайтесь бесшумно дышать по следующей схеме.

На восемь спокойных (и раз, и два, и три, и т. д.) счетов поднимите до предела сначала живот, затем грудь, затем плечи — вдох. На один счет остановка. Затем точно так же, только в обратном порядке, сначала опускаете плечи, потом грудь, потом живот — выдох. На один счет остановка. И так далее, снова на восемь счетов вдох, на один остановка и на восемь выдох. Если вы будете четко придерживаться счета, то в конце концов ваше тело подключится к этому размеренному механизму и начнет строго размеренно дышать само, полноценно питая и очищая весь организм до самой последней его клеточки. Пятнадцать минут такого дыхания в день спасут вас от множества и множества самых неожиданных неприятностей.

Желаем вам быть здоровыми и счастливыми.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРОМБОЗОВ

При тромбозах одной из главных опасностей является, с одной стороны, процесс образования новых тромбов, а с другой стороны — увеличение уже существующих. Чтобы ослабить как то, так и другое проявление тромбоза, применяют средства, угнетающие процесс тромбообразования и замедляющие свертывание крови.

К средствам, угнетающим процесс образования тромбов, относятся:

- кислота ацетилсалициловая;
- дипиридамол;
- сульфинпиразон;
- тиклопидин (имеет противопоказания: диатезы, аллергии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- вессел дуэ ф (сулодексид) — при повышенном тромбообразовании (внутримышечно).

К средствам, понижающим свертывание крови, (антикоагулянтам) относятся:

- гепарин;
- парнапарин натрий (флуксим);

- фраксипарин (надропарин натрий);
- тропарин ЛМВ.

Особо следует отметить препараты низкомолекулярного гепарина, применяемые при лечении глубоких тромбозов для профилактики тромбоэмболий. А также гипариноиды, препараты с противовоспалительным действием, применяемые при флебитах, тромбофлебитах и тромбозах.

Кроме того, существуют еще и фибринолитические (тромболитические) средства, растворяющие свежие нити фибрина и предотвращающие образование тромбов, а также способствующие рассасыванию уже образовавшихся тромбов. Эти препараты применяют при тромбозах глубоких вен, а также острых эмболиях сосудов. К ним относятся:

- фибринолизин;
- стрептокиназа (стрептаза, авелизин, кабикиназа);
- целиаза;
- урокиназа (укидан);
- эскузан (водно-спиртовой раствор сапонинов из семян растения конского каштана).

СРЕДСТВА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОСТАНОВКЕ КРОВОТЕЧЕНИЙ

Статизоль — препарат, в состав которого входят бутил-метакрилат с метакриловой кислотой (10,8 г), облепиховое масло (3,6 г), фурацилин (0,014 г), ацетон (57,586 г), хладон-12 (108 г). Оказывает местное кровоостанавливающее действие благодаря образованию полимерной пленки, закрывающей кровоточащий участок.

Гемостатическая (кровоостанавливающая) губка — способствует механической закупорке кровоточащего сосуда.

Губка желатиновая — получают из обработанного антисептиками пищевого желатина.

Пластырь кровоостанавливающий «феракрил» — представляет собой ленту лейкопластыря с прокладкой, состоящей из слоев марли, пропитанной раствором феракрила.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Анамнез (от греч. anamnesis — воспоминание) — совокупность сведений о развитии болезни, условиях жизни больного, ранее перенесенных заболеваниях и т. п., собираемых с целью уточнения диагноза.

Ангиография — рентгеновское исследование сосудистого русла.

Ангиология — наука, изучающая кровеносную и лимфатическую системы.

Аневризма — расширение участка стенки крупной артерии.

Аорта — самая крупная артерия человека, по которой кровь идет от сердца.

Артериола — мелкая артерия, которая соединяет более крупную с капилляром.

Артерия — разновидность кровеносных сосудов с упругими мышечно-эластичными стенками, по которым кровь идет от сердца.

Бедренная вена — самая крупная вена верхней части бедра, собирающая кровь из глубоких вен ноги и большой подкожной вены; впадает в подвздошную вену в малом тазу.

Варфарин — солевой антикоагулянт, способствующий рассасыванию тромбов.

Варикоз, или варикозное расширение вен (от лат. varix — узел) — заболевание поверхностных вен, которое заключается в их значительном удлинении, расширении, деформации, что выражается во всевозможных извивах и узлах. Поражает в основном подкожные вены нижних конечностей, вследствие повышения давления крови, врожденной слабости венозной стенки, потери эластичности, недостаточности клапанного аппарата.

Варикоцеле — варикоз семенного канатика.

Венозный стаз — патологическое замедление тока крови по венам.

Венулы — мельчайшие вены, которые доставляют освобожденную от кислорода и обогащенную углекислым газом кровь в более крупные вены.

Вены — кровеносные сосуды, доставляющие кровь от органов и тканей к сердцу.

Воспаление — патологический процесс, характеризующийся покраснением, увеличением температуры, болью, отеком и нарушением функционирования.

Гангрена — омертвение тканей в результате прекращения кровоснабжения.

Гематология — наука, изучающая болезни крови и их лечение.

Гематома — кровоизлияние с образованием кровяного сгустка.

Геморрой — варикозное расширение вен под слизистой оболочкой ануса.

Гормоны — химические вещества, вырабатываемые особыми железами и воздействующие на клетки и ткани организма.

Глубокие вены — вены, расположенные в прослойках соединительной ткани между мышцами.

Дерматит — воспаление кожи, одно из осложнений варикоза.

Диагноз — определение причины, вызвавшей болезнь.

Диастола — фаза сердечного ритма, когда кровь поступает в сердечные камеры.

Заместительная терапия — метод лечения неприятных проявлений климакса у женщин, заключающийся в приеме гормональных таблеток.

Индурация — патологическое уплотнение тканей.

Интерстициальный — расположенный внутри, между другими органами.

Интима — внутренняя оболочка сосудов.

Ишемия — недостаточное снабжение кровью какого-нибудь органа.

Капилляры — мельчайшие кровеносные сосуды с тонкими стенками, сквозь которые осуществляется обмен веществ в тканях.

Кардиоваскулярный — относящийся к сердцу и кровеносным сосудам.

Коагуляция — процесс свертывания крови.

Коммуникативные вены — вены, соединяющие между собой подкожные и глубокие вены.

Коронарный — относящийся к сосудам сердца.

Кровяные пластинки — тромбоциты, мелкие клетки крови для свертывания крови и образования кровяных сгустков.

Кумарин — антикоагулянт, разжижающий кровь, то есть подавляющий ее свертывание.

Латентный — не проявляющийся явно.

Лейкоциты — белые клетки крови.

Лигатура — материал для перевязки кровеносных сосудов.

Латеральный — находящийся с краю.

Медиальный — находящийся в середине.

Метаболизм — обмен веществ.

Миозит — воспаление мышц.

Молочный отек — бытовое название одного из осложнений варикозной болезни, чаще всего проявляющегося при флебитах у беременных.

Наследственность — передача различных качеств, в том числе и предрасположенности к определенным болезням, в одной семье из поколения в поколение.

Некроз — омертвение тканей в результате недостаточного питания определенного участка тела.

Нижняя полая вена — венозный ствол, в который собирается кровь от всей нижней половины тела; начинается на уровне пятого поясничного позвонка при слиянии парных подвздошных вен, идет вверх с правой стороны от аорты и впадает в правое предсердие.

Нитраты — химические вещества, вызывающие расширение сосудов и снижающие давление.

Облитерация — сужение просвета сосудов.

Облитерирующий тромбангиит — воспаление артерий или вен, переходящее при отсутствии лечения в гангрену конечности.

Облитерирующий эндартериит — хроническое заболевание сосудов воспалительно-аллергической природы, поражающее мелкие артерии. Начинается с нижних конечностей и приводит к гангрене; наиболее характерный ранний симптом — перемежающаяся хромота.

Окклюзия — закупорка просвета сосуда тромбом.

Оральный — предназначенный для приема внутрь через рот.

Париетальный — относящийся к стенкам полости.

Перемежающаяся хромота — симптом, состоящий в том, что у человека начинает болеть нога по-

сле того, как он проходит определенное расстояние.

Периферический — поверхностный или отдаленный от центра.

Пигментация — накопление красящего вещества в коже; является осложнением варикозной болезни.

Плазма — жидкая часть крови без белых и красных кровяных клеток и тромбоцитов.

Подвздошная вена — вена, проходящая в малом тазу от бедренной вены к нижней полой вене.

Подкожные вены — вены, расположенные в слое жировой клетчатки и рыхлой соединительной ткани непосредственно под кожей.

Полые вены — две самые крупные вены; верхняя полая, которая собирает кровь от всей верхней половины тела, и нижняя, куда поступает кровь от нижней половины; доставляют венозную кровь непосредственно к сердцу.

Проба Вальсальва — диагностическая проба для выявления варикозно расширенных вен нижних конечностей.

Перфоратные вены — вены, соединяющие поверхностные и глубокие вены ног и проникающие сквозь фасции мышц голени.

Протеин — белок, состоящий из аминокислот.

Прогестерон — женский половой гормон, обеспечивающий подготовку матки к приему оплодотворенной яйцеклетки.

Профилактика — меры по сохранению здоровья и предупреждению болезней.

Расширенные поверхностные вены — проявление варикоза в виде выступающих над кожей набухших поверхностных вен.

Реваскуляризация — восстановление притока крови к органам и тканям.

Реканализация — восстановление тока крови в закупоренном тромбом сосуде.

Респирация — процесс дыхания.

Семейная варикозная болезнь — первичное или наследственно обусловленное варикозное расширение вен, при котором поражаются большие подкожные вены ног и короткие подкожные вены.

Сепсис — распространение инфекции с кровью по всему организму.

Симптом — признак, проявление болезни, отмечаемое у больного.

Синдром — совокупность симптомов, характеризующая определенное болезненное состояние.

Систола — фаза сердечного ритма, при котором кровь выталкивается из желудочков сердца в артерии.

Склероз — замещение фиброзной тканью эластичных структур, в результате чего происходит уплотнение ткани.

Склеротерапия (инъекционная терапия) — инъекции медикаментов в варикозно расширенные участки вен, в результате чего просвет сужается.

Соединительные вены — сосуды, соединяющие между собой глубокие и поверхностные вены. Иначе — коммуникативные вены.

Сосудистая система — совокупность всех кровеносных сосудов: артерий, артериол, капилляров, вен, венул.

Сотрадекол — лекарство, применяемое для склеротерапии.

Спазм — непроизвольное болезненное сокращение группы мышц.

Сыворотка — жидкая часть крови, образующаяся после появления кровяного сгустка.

Телеангиоэктазии — красноватые паутиноподобные линии, появляющиеся на коже при чрезмерном расширении артериол и венул.

Терапия — лечение.

Трансплантация — пересадка органов, сосудов; в сосудистой хирургии применяется для замены патологически измененного участка вены или артерии синтетическим протезом и здоровой веной из другой части тела.

Тромб — кровяной сгусток в артерии или вене, образующийся при повреждении сосудов в процессе коагуляции.

Тромбин — фермент, участвующий в процессе свертывания крови.

Тромбоз — образование тромбов в глубоких венах ног.

Тромбофлебит — воспаление венозных стенок, вызванное тромбами.

Тромбоциты — кровяные пластинки, циркулирующие в крови, компонент системы свертывания крови.

Тромбоэмболия — закупорка просвета артерии или вены частицей тромба, оторвавшейся от более крупного.

Тромбоэктомия — хирургическая операция по удалению тромба.

Фасция — слой соединительной ткани, окутывающий мышцы, нервы и кровеносные сосуды.

Фибрин — белковое вещество, нечто вроде сети в организме человека. В эти «сети» попадают кровяные клетки возле мест повреждения сосудистой стенки, и начинается образование тромба.

Флебоэктомия — хирургическая операция по удалению участка вены.

Флебит — воспаление вен.

Флебограмма — рентгенограмма вен после введения туда рентгеноконтрастного вещества; иначе венограмма.

Хроническая венозная недостаточность — болезненное состояние, при котором венозная система долгое время плохо справляется с основной функцией — доставкой крови к сердцу. Нередко ее причиной является варикозная болезнь.

Цианоз — синий и багровый оттенок кожи и слизистых при нехватке в крови кислорода.

Циркуляция — непрерывное движение крови от сердца к органам и обратно по так называемым большому и малому кругам кровообращения.

Шунт — ненормальное соединение кровеносных сосудов — хирургическая манипуляция по созданию обходного пути оттока крови, минуя поврежденный участок.

Эдема — отек.

Экзема — кожное заболевание воспалительно-аллергической природы, при котором кожа краснеет, зудит, появляются пузыри; варикозная экзема развивается при длительно существующих и нелеченых варикозных расширениях.

Эмбол — кровяной сгусток, оторвавшийся от места формирования и влекомый потоком крови по всей кровеносной системе.

Эндотелий — слой клеток, выстилающий внутреннюю поверхность сосуда.

Эстроген — женский половой гормон.

Этиология — изучение причины заболевания.

Александров К. М.
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Художественный редактор *О. М. Бегак*

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются

Лицензия ИД № 03520 от 15 декабря 2000 г.

Подписано в печать 16.02.2004. Гарнитура Школьная.
Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Объем 4 печ. л. Печать высокая.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 1815.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2 — 953000

Издательская Компания «Невский проспект».

Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.

Тел. (812) 114-44-70;
тел./факс отдела сбыта (812) 235-70-87, 235-61-37, 235-67-96.

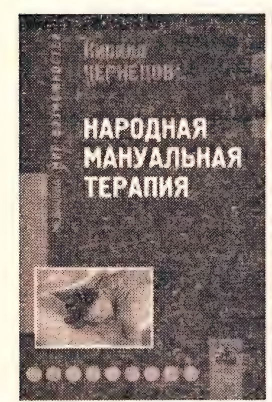
E-mail:
npr@npr.sp.ru
sales@nprospect.sp.ru
sf@nprospect.sp.ru

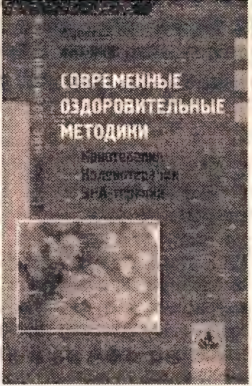
http://www.nevskiy.ru
http://www.newsbook.ru

Интернет-магазин: http://www.knor.ru

Отпечатано с фотоформ в ФГУП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

М Е Д И Ц И Н А:
мир возможностей







Возможности медицины не безграничны, но достаточно широки, чтобы из множества практик, методик и направлений каждый мог выбрать то, что восстановит его здоровье, а может быть, и спасет жизнь. Книги новой серии «Медицина: мир возможностей» представляют читателю широчайший спектр самых известных и самых экзотических, самых таинственных и самых традиционных, самых эффективных и самых щадящих методов, которые существуют в мире современной медицины. Море информации, полезной для здоровья!

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ «МЕДИЦИНА: МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Д. Климова
ПРАВОСЛАВНАЯ МЕДИЦИНА

С. Новосельцев
ОСТЕОПАТИЯ. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ И САМОПОМОЩИ

К. Чернецов
НАРОДНАЯ МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Антонов А.
СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ: КРИОТЕРАПИЯ, КОЛОНОТЕРАПИЯ



КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25, тел. (812) 56-771-56
http://www.post.spbbook.ru; E-mail: post@spbbook.ru

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН «Книжный дом „Невский проспект"»
СПб., пр. Обуховской Обороны, д. 105 (ДК им. Крупской), павильон № 37

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ: ИЗБРАННОЕ

Книги этой серии представляют собой оригинальные оздоровительные методики и практики. Их авторы — талантливые преподаватели, которые раскрывают для нас секреты обретения подлинного здоровья и хорошего самочувствия. Каждая авторская методика неповторима, каждая приближает нас к физическому и духовному совершенству.





ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ «АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ: ИЗБРАННОЕ»:

КАК ДОЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ ПО СИСТЕМЕ ПОЛЯ БРЭГГА

Алефиров А. РАК! Я ОБЪЯВЛЯЮ ТЕБЕ ВОЙНУ

Богданова Н. ПОЛНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПО ГРУППАМ КРОВИ

Каменев Ю. ЗАЛМАНОВ А. С. КАПИЛЛЯРОТЕРАПИЯ

Ниши К. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ

Семенова А. НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Семенова А. ПОЛНАЯ СИСТЕМА ФЭН-ШУЙ

Семенова А. РАБОТА С МАЯТНИКОМ И ФЭН-ШУЙ

Семенова А. ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА ПО ОЧИЩЕНИЮ ОРГАНИЗМА

Полищук Н. БАДМАЕВЫ. ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА В РОССИИ

Вилунас Ю. РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ И ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЕСТЕСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ



КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25, тел. (812) 56-771-56
http://www.post.spbbook.ru; E-mail: post@spbbook.ru

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН «Книжный дом „Невский проспект"»
СПб., пр. Обуховской Обороны, д. 105 (ДК им. Крупской), павильон № 37

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Книги серии «Полезные советы» нужны всем, так как здесь вы найдете рекомендации:

- *как создать уютный сад возле дома;*
- *как вырастить хороший урожай в саду и на огороде;*
- *какие растения можно высаживать на закрытой лоджии;*
- *как правильно выращивать цветы и декоративные кустарники;*
- *как женщине сделать евроремонт в квартире;*
- *и много другой полезной, интересной и необходимой информации.*



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Е. Валягина-Малютина. ЗАЩИТА САДА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ И БОЛЕЗНЕЙ

А. Полякова. ЦВЕТНИК БЕЗ ПРОБЛЕМ

А. Полякова. ХОРОШАЯ РАССАДА — ВЫСОКИЙ УРОЖАЙ

А. Полякова. ДЕКОРАТИВНЫЕ КУСТАРНИКИ — УКРАШЕНИЕ САДА

И. Новикова. ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС: ЕВРОРЕМОНТ ГЛАЗАМИ ЖЕНЩИНЫ

А. Полякова. ЗИМНИЙ САД В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ

Л. Павлова ЕЖЕДНЕВНИК ОГОРОДНИКА: СВЕРЯЕМСЯ С ЛУНОЙ





КНИГА-ПОЧТОЙ: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25, тел. (812) 56-771-56
http://www.post.spbbook.ru; E-mail: post@spbbook.ru

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН «Книжный дом „Невский проспект"»
СПб., пр. Обуховской Обороны, д. 105 (ДК им. Крупской), павильон № 37

КНИГА-ПОЧТОЙ ЧЕРЕЗ КНИЖНЫЙ КЛУБ «НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ»

Наш адрес: 192029, Санкт-Петербург, а/я 25, тел. (812) 56-771-56

Уважаемые читатели! Любую книгу издательства «Невский проспект», аудио-, видеокассеты, CD вы можете заказать по почте, по телефону или по электронной почте.

В купоне указана стоимость книги без учета почтовых расходов, которые составят примерно 30% от суммы заказа при доставке наземным транспортом (без учета авиатарифа). При заказе одновременно нескольких книг почтовые затраты снижаются. Оплата — при получении посылки на почте. Цены, указанные в данном купоне, актуальны до 15.04.2004, то есть по достижении данного срока возможно увеличение или снижение цены на некоторые книги. Заказы высылаются только по России.

Купон заказа

Фамилия И. О. ______________________________

Индекс ______________ регион ______________

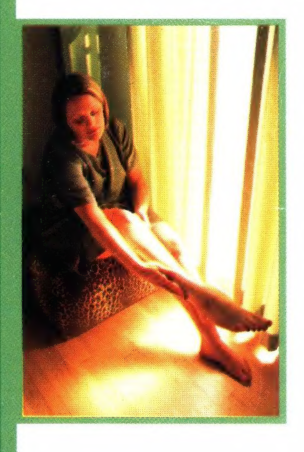
район ______________ нас. пункт ______________

ул. ______________ дом ________ корпус ______ кв. ______

Медицина: мир возможностей	Стр.	Цена
Чернецов К. Народная мануальная терапия	160	38
Новосельцев С. Остеопатия: основные приемы лечения и самопомощи	160	38
Климова Д. Православная медицина	160	38

Советует доктор		
Соловьева Е. Артрит: все способы лечения	128	28
Васильева А. Атеросклероз: как избавиться от "ржавчины жизни"	192	34
Болотовский Г. Болезни кишечника: колиты, дуодениты и другие заболевания	160	31
Васильева А. Болезни костей: диагностика, лечение, профилактика	128	31
Власова, Спесивцев Болезни молочных желез	128	35
Васильева А. Болезни печени	128	31
Вишневский А. Болезни позвоночника	128	31
Васильева А. Болезни почек	128	31
Васильева А. Болезни сосудов: причины, лечение, профилактика	192	33
Морозова Л. Болезни щитовидной железы: симптомы, лечение, предупреждение	128	29
Васильева А. Болит живот: что делать?	192	33
Леонтьев А. Болит спина: что делать?	160	29
Соловьева Е. Болят суставы: что делать? Артрит, артроз, радикулит, отложение солей.	128	31
Болотовский Г. Бронхиальная астма	160	29
Александров К. Варикозное расширение вен	128	28
Шнеерсон М. Воспалительные гинекологические заболевания: симптомы, профилактика, лечение	128	31
Юнчес Н. Восстановление после инсульта	160	33
Васильева А. Гастрит	128	31
Яковлева Н. Гипертония: жизнь без страха	160	31
Васильева А. Грипп, ОРВИ и другие заболевания	160	27
Ахманов М. Диабет в пожилом возрасте	192	31
Болотовский Г. Дисбактериоз: симптомы, лечение, профилактика	160	31
Сергеева Н. Желчнокаменная болезнь	128	25
Васильева А. Заболевания поджелудочной железы	160	31
Савельева Е. Здоровье женщины	192	33
Левин М. Здоровье мужчины: простатит, аденома, опухоли и другие заболевания	192	35





ВЫ НИГДЕ БОЛЬШЕ НЕ СМОЖЕТЕ ПРОЧЕСТЬ О БОЛЕЗНЯХ ТАК ДОСТУПНО — И ТАК ПОДРОБНО О СПОСОБАХ ИХ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ. ТЕПЕРЬ, ЕСЛИ С ВАМИ ИЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ СЛУЧИТСЯ НЕСЧАСТЬЕ, ВЫ ВСЕГДА СУМЕЕТЕ ВОВРЕМЯ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ.

По статистике, почти четверть всего населения земного шара знают о варикозе не понаслышке. Одним болезнь досталась по наследству; другие не могут изменить условия труда: либо регулярно переносят непомерные тяжести, либо, наоборот, ведут малоподвижный образ жизни; третьи — женщины, ждущие ребенка; к четвертой категории относятся люди с избыточным весом.

Можно ли избавиться от этого неприятного заболевания, которое сопровождается болями в ногах и портит их внешний вид? Автор книги считает: можно и нужно, ведь современная, традиционная и народная медицина накопили немалый опыт в лечении и профилактике варикозного расширения вен.

ISBN 5-8378-0223-1



К. Александров

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН